

**Panduan Meditasi Vipassanā Bhāvanā**  
<https://www.sukhesikarama.com/meditasi-vipassana>

*"Sejak lama pikiran ini telah dikotori oleh keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha). Melalui kekotoran batin (kilesa) maka pikiran makhluk-makhluk dikotori, dengan pemurnian pikiran maka makhluk-makhluk dimurnikan." Saṃyutta Nikāya 22.100 - Dutiyagaddulabaddha Sutta*

Seorang yogi terlebih dahulu perlu mengetahui tujuan dan manfaat dari meditasi vipassanā bhāvanā yang berdasarkan ajaran Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta. Yang paling utama dalam meditasi ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas mental dengan mengikis kekotoran batin atau dalam bahasa Pāli disebut kilesa, yang mengendap di dalam bawah sadar setiap individu, yaitu terdiri dari [keserakahan \(lobha\)](#), [kebencian \(dosa\)](#), [delusi \(moha\)](#) dengan melihat secara langsung proses muncul, berlangsung, dan lenyapnya (ketidakkkekalan / anicca) kilesa tersebut satu per satu. Manfaat dari meditasi ini akan berdampak langsung dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya terasa ketika bermeditasi saja, dan sudah dibuktikan oleh banyak orang.

### **Kesehatan Mental dan Fisik**

Harus dipahami terlebih dahulu bahwa mental seseorang sangatlah penting, karena segala tindakan dan respon dalam keseharian dikeluarkan setelah diproses di dalamnya. Contohnya ketika seseorang mengkritik anda, jika diri anda penuh dengan kebencian maka respon yang anda tunjukkan adalah kebencian juga. Seseorang yang memiliki mental yang berisikan hal-hal yang tidak baik seperti dendam, niat jahat, ketakutan, kesedihan, ketamakan, ketagihan, kesombongan, kegelisahan, kemalasan pastilah hidupnya penuh ketidaknyamanan. Dengan [pikiran yang kacau](#) akan sering muncul ketidakpuasan akan berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya dan cenderung selalu memiliki keinginan-keinginan untuk memuaskan ego-nya saja, sehingga tidak memperdulikan orang-orang di sekitarnya, bahkan sering kali melakukan tindakan-tindakan yang jahat terhadap orang lain, dan akhirnya dirinya yang dipenuhi oleh lobha, dosa, moha pun dijauhi oleh semua orang. Situasi seperti ini memang sering terjadi berkali-kali dalam hidup seseorang, dan sering kali hal-hal tersebut dilakukan tanpa sengaja karena adanya ['dorongan kuat' dari kekotoran batin / kilesa](#) yang berada di dalam bawah sadar, namun sesudah hal-hal tersebut terjadi muncullah penyesalan, kesedihan, ratapan, ketakutan, dan kegelisahan baru yang menghantui diri seseorang dalam kurun waktu yang lama, bahkan seumur hidupnya.

Maka dari itu meningkatkan kualitas mental dengan meditasi vipassanā bhāvanā adalah keharusan demi suatu kehidupan penuh kebahagiaan sejati (sukham) yang muncul dari dalam diri, bukan yang muncul karena memuaskan diri dengan berbagai hal yang berasal dari luar. Kualitas mental (pañña) di sini dinilai berdasarkan seberapa lihai seseorang membebaskan dirinya dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa yang muncul dalam pikirannya. Ketika kualitas mental seseorang meningkat secara otomatis kualitas hidupnya juga turut meningkat, karena segala hal yang terjadi di luar dibentuk oleh perspektif dari mental yang berada di dalam. Yang secara pasti bisa didapatkan dari peningkatan kualitas mental adalah ketenangan batin dalam menghadapi berbagai hal, muncullah rasa percaya diri, keberanian dalam menghadapi segala permasalahan dalam hidup, dan menemukan jati diri sendiri bukan dari mencari di luar tetapi melihat ke dalam. Walaupun manfaat ini terlihat sepele tetapi akan berdampak sangat positif bagi diri seseorang.

[Kesehatan fisik adalah jaminan](#) pasti bagi diri seseorang yang gemar bermeditasi, bukan hanya penyakit ringan namun penyakit berat sekalipun seperti kanker dapat disembuhkan, dan sudah banyak orang yang tahu akan manfaat dari meditasi ini sehingga tidak perlu dibahas panjang lebar lagi, anda dapat membuktikannya secara langsung. Namun bisa dibayangkan bahwa meditasi vipassanā bhāvanā ini adalah mukjizat yang sebenarnya karena bahkan suatu penyakit yang belum berkembang atau tersembunyi dapat terdeteksi dan akhirnya disembuhkan total. Ketegangan fisik yang menumpuk karena aktifitas sehari-hari setelah membanting tulang juga dapat dinetralisir dengan meditasi ini. Dengan fisik yang sehat tentunya hari-hari dapat anda lewati dengan menyenangkan. Sang Buddha dalam pengantar awal Mahā Satipaṭṭhāna Sutta menyatakan bahwa memang beberapa manfaat meditasi ini adalah dapat memurnikan diri seseorang (visuddhi) dari berbagai manifestasi kekotoran batin / kilesa, yaitu: kesedihan (soka), ratapan (parideva), penyakit fisik (dukkha) dan mental (domanassa). Perkataan Beliau dapat dibuktikan (ehipassiko)!

### **Kesucian dan Nibbāna**

Selain itu yang merupakan tujuan akhir dari meditasi vipassanā bhāvanā ini adalah meningkatkan kesadaran seseorang hingga mencapai suatu tingkatan kesadaran yang lebih tinggi (lokuttara / adiduniawi). Di mana dalam tingkatan yang lebih tinggi, kesadaran akan lebih kuat daripada kekotoran batin / kilesa yang muncul dari dalam sehingga tidak akan mudah lagi terbawa olehnya, atau sering dinyatakan oleh Sang Buddha sebagai "Yang Tak Tergoyahkan". Segala perasaan dan pikiran yang muncul dapat dengan mudah ditangani dan diarahkan ke hal-hal yang baik. Orang tersebut akan selalu memiliki cinta kasih (mettā), belas kasihan (karuṇā), suka cita (muditā), dan keseimbangan batin (upekkhā). Di taraf inilah seseorang telah mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna (Pemenang Arus), dan jika terus menerus mengikis kekotoran batin / kilesa sampai tuntas habis maka nantinya [akan dapat mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna](#). Ini adalah manfaat terakhir yang disebutkan Sang Buddha dalam pengantar awal Mahā Satipaṭṭhāna Sutta: tercapainya Nibbāna (nibbānassa sacchikiriyāya). Perkembangan diri anda akan memberikan dampak yang sangat signifikan kepada lingkungan: baik itu keluarga,

saudara, teman, sekeliling anda, dan bahkan seluruh dunia. Anda akan menjadi seorang individu yang sangat produktif bagi kesejahteraan semua makhluk.

### **Pembuktian Hasil**

Tentunya semua hasil dari meditasi ini dapat dibuktikan di 'kehidupan sekarang ini' juga, bukanlah omongan kosong tanpa bobot, suatu angan-angan yang muluk-muluk, mustahil untuk dicapai, hanya untuk orang-orang tertentu (bhikkhu, sayadaw), hanya untuk yang berpāramī cukup, atau spekulasi akan masa depan setelah kematian menjemput, syaratnya adalah seorang yogi harus memiliki semangat untuk berjuang dalam kurun waktu yang panjang melawan kekotoran batin / kilesa satu per satu sampai tuntas di tempat yang kondusif untuk bermeditasi, seperti sering kali dihimbau oleh Sang Buddha sendiri. Lagipula Beliau telah menyebutkan di bagian akhir dari Mahā Satipaṭṭhāna Sutta bahwa bagi mereka yang giat melaksanakan meditasi vipassanā dengan empat landasan perhatian, maka ia dapat mencapai tingkat kesucian dalam waktu maksimal 7 tahun. Anda hanya butuh menapaki jalan yang telah ditunjukkan oleh-Nya sehingga bisa sampai ke pantai seberang. Berani menerima tantangan langsung dari Sang Buddha?

Namun hasil dari meditasi vipassanā bhāvanā ini dapat dirasakan 'seketika itu juga' setelah anda bermeditasi, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk merasakan manfaatnya, syaratnya adalah anda harus melihat ketidakkekalan / anicca yaitu ketika suatu kekotoran batin / kilesa muncul, lalu anda amati dari berlangsung hingga lenyapnya hambatan tersebut dengan menghindari perasaan suka dan tidak suka. Hanya ketika kekotoran batin / kilesa tersebut disadari dan dicatat dengan seimbang barulah ia akan terkikis sepenuhnya dari dalam bawah sadar dan tidak akan membentuk sebab-sebab baru di kemudian hari. Saat lenyapnya 'satu kekotoran batin / kilesa' maka panjang umur (āyu), cemerlang (vaṇṇo), kebahagiaan sejati (sukham), kekuatan (balaṃ) akan anda dapatkan. Jadi panduan meditasi yang tersedia di sini fokus pada hasil nyata yang dapat dirasakan sesegera mungkin.

*"Bagaimana menurut kalian, penduduk Kālāma? Ketika keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha) muncul dalam diri seseorang, apakah hal itu demi kesejahteraan atau bahaya baginya?"*

*– Demi bahaya baginya, Yang Mulia.*

*Apakah hal-hal ini bermanfaat atau tidak bermanfaat?"*

*– Tidak bermanfaat, Yang Mulia."*

*"Karena alasan ini, penduduk Kālāma, maka kami berkata: jangan menuruti*

- *tradisi lisan,*
- *ajaran turun-temurun,*
- *desas-desus,*
- *kumpulan kitab suci,*
- *logika,*
- *tafsiran,*
- *pertimbangan,*
- *dan penerimaan pandangan setelah merenungkan,*
- *seorang pembicara yang tampaknya cukup kompeten,*
- *atau karena kalian berpikir: Petapa itu adalah guru kami."*

*"Tetapi ketika kalian mengetahui untuk diri kalian sendiri: Hal-hal ini adalah tidak bermanfaat... maka kalian harus meninggalkannya."*

*Āṅguttara Nikāya 3.65 - Kālāma Sutta*

**"Mengetahui untuk diri kalian sendiri adalah langsung merasakan apakah meditasi secara nyata bermanfaat, yaitu mengurangi lobha, dosa, moha atau tidak. Jika tidak silahkan meninggalkannya."**

[Pemahaman Dasar](#)

1

[Cara Step-by-Step](#)

2

[Info Tambahan](#)

3

[Panduan Ekstensif](#)

4

Panduan meditasi dipecah dalam empat bagian yaitu [pemahaman dasar meditasi](#), [cara meditasi step-by-step](#), [info tambahan meditasi](#), dan [panduan ekstensif meditasi](#). Sebelumnya mungkin anda dapat melihat berbagai [testimoni dari para yogi](#) terlebih dahulu agar membangkitkan semangat anda dalam bermeditasi. Diharapkan agar anda membaca panduan meditasi ini sesuai dengan urutan agar dapat mencerna keseluruhannya dengan jelas. Sediakan waktu yang agak luang dan mohon setiap bagian dicermati satu per satu. Selamat berjuang! Sudah mendapatkan manfaat dari meditasi ini? Adalah wajar bagi anda untuk membagikan panduan meditasi ini demi cinta kasih kepada semua makhluk ☐

["Setelah melihat keseluruhan panduan, luangkanlah waktu anda untuk memberi pendapat yang sangat berharga bagi kemajuan kualitas panduan meditasi ini"](#)

[Isi Polling](#)

## Pemahaman Dasar Meditasi Vipassanā

**"Menjaga pintu-pintu indriya adalah fondasi awal agar samādhi dapat mudah terbentuk."**

Dalam [memulai meditasi vipassanā](#) diperlukan suatu pemahaman dasar yang benar, karena tanpanya maka akan terjadi banyak kesalahpahaman terhadap apa yang tidak perlu diperhatikan dan apa yang wajib diperhatikan ketika bermeditasi. Tentunya di sini yang akan dibahas hanyalah hal-hal mendasar sehingga pemahaman dan komunikasi dapat dilakukan dengan mudah. Tetapi anda sebaiknya 'mengosongkan gelas' terlebih dahulu, karena adalah suatu hal yang mustahil untuk mengisi gelas yang penuh, dan ketulusan dalam menjalankan praktik meditasi haruslah dikedepankan.

### Istilah Dasar

Lembar Citta Cetasika dan Ārammaṇa di bawah ini berisikan pembahasan mendalam tentang sifat-sifat 'citta' yang dalam kehidupan sehari-hari selalu dikuasai oleh 'cetasika' yang muncul akibat terbukanya 'saḷāyatana' sehingga citta selalu hanyut oleh 'ārammaṇa' yang berasal baik dari luar maupun dalam. Sebelum membahas lebih jauh ada baiknya untuk mengerti beberapa istilah dalam meditasi ini.

1. Citta = Kesadaran netral, yaitu keadaan di saat anda mengetahui suatu hal, contohnya ketika melihat tembok putih anda mengetahui tembok itu berwarna putih.
2. Cetasika = Kehendak, contohnya seperti keinginan untuk tidur, makan, jalan-jalan, nonton, mendengarkan lagu, mencari banyak uang, menjadi orang terkenal, mempunyai pasangan hidup yang sesuai, menyingkirkan saingan bisnis yang mengganggu, menjelek-jelekkan orang yang berbuat jahat kepada anda, dan sebagainya.
3. Saḷāyatana = Enam landasan indriya, yaitu mata, hidung, telinga, lidah, kulit, dan pikiran.
4. Ārammaṇa = Objek yang dikontak oleh masing-masing indriya, seperti pemandangan dikontak oleh mata, bau-bauan dikontak oleh hidung, dan sebagainya.
5. Phassa = Kontak yang terjadi saat indriya bertemu dengan objek.

### Indriya dan Objeknya

Enam landasan indriya (saḷāyatana) merupakan pintu masuk utama bagi objek-objek (ārammaṇa) sehingga hal-hal yang berada di luar tubuh ini dapat dilihat, dibau, dikecap, didengar, diraba, dan dipikirkan (phassa). Sebagai contoh ketika ada orang lewat di depan anda, dan anda sedang membuka mata dan melihat ke arahnya, maka pada saat itu terjadi kontak antara objek dengan indera mata. Selain objek-objek luar, terdapat pula objek-objek dalam yang tersimpan dalam bawah sadar (bhavaṅga) setiap individu, yang sangat dominan dalam mempengaruhi pikiran seseorang. Objek-objek luar merupakan pemicu sehingga terbentuk keinginan (tañhā) akan hal ini dan itu. Seperti melihat rumah yang mewah, sehingga muncul 'keinginan untuk memiliki' hal yang serupa. Lalu 'keinginan untuk memiliki' tersebut dikontaminasi lebih jauh lagi oleh objek-objek dalam sehingga yang pada awalnya hanya muncul perasaan suka terhadap rumah yang mewah, lalu terbentuklah rencana-rencana, mengejar harta benda demi merealisasikan keinginan, jika tidak mendapatkannya maka muncul kekecewaan yang mendalam, jika mendapatkannya maka muncul kekhawatiran untuk menjaga agar rumah mewah tersebut tidak hilang, dirampok, dan sebagainya: hal ini membentuk kemelekatan (uppadana) yang mendarah daging di dalam diri seseorang. Tentunya keadaan yang sering dianggap sebagai suatu hal yang wajar ini oleh kebanyakan orang, yaitu ketika kehendak (cetasika) menguasai kesadaran (citta), sebenarnya merupakan sumber utama dari ketidaknyamanan dalam hidup. Bukankah demikian?

### Menjaga Pintu Indriya

Maka dari itu menjaga pintu-pintu indriya (indriyasamvara) sangatlah penting baik dalam kehidupan sehari-hari apalagi dalam meditasi karena ini merupakan media awal terjadinya kontak yang menyebabkan dukkha. Dukkha berasal dari bahasa Pāli, tidaklah tepat jika diartikan sebagai penderitaan / duka saja karena ia bukan hanya meliputi suatu hal yang tidak menyenangkan / duka, namun juga suatu hal yang menyenangkan / suka. Maka dari itu dukkha lebih tepat jika diartikan sebagai keadaan terhanyut oleh perasaan dan pikiran yang muncul karena saḷāyatana mengkontak berbagai ārammaṇa, hal ini jelas menandakan bahwa kehidupan sehari-hari di mana indriya anda selalu terbuka lebar-lebar merupakan dukkha, karena keinginan dan kemelekatan akan hal ini dan itu akan selalu bermunculan sehingga bertambahlah ketidakpuasan yang bergejolak di dalam diri.

Maka dari itu kelima indera: mata, hidung, telinga, lidah, dan kulit harus ditutup. Ketika ada suara merdu, berisik, mengerikan atau suara apapun juga harus dihiraukan, lalu dalam meditasi harus diikuti [penyadaran dan pencatatan dalam batin](#), begitu juga ketika objek-objek tersebut ditangkap oleh indera lainnya. Berbicara pun termasuk dalam membuka indera dan harus ditinggalkan secara menyeluruh ketika bermeditasi, karena akan sangat menghambat kemajuan meditasi seseorang. Sang Buddha sendiri memuji "Keheningan Mulia" sebagai salah satu faktor seorang petapa yang bijaksana. Ketika seseorang tidak bisa menutup kelima inderanya maka dapat dipastikan hidupnya penuh ketidaknyamanan dan meditasinya pun akan kacau balau. Namun memang menutup kelima indera adalah hal yang harus dilatih secara bertahap. Sedangkan satu indera yang



tersisa yaitu pikiran harus menghindari suka dan tidak suka agar tidak muncul keinginan dan kemelekatan dalam diri.

## Jalan Pembebasan

Kita sangatlah beruntung karena Sang Buddha menemukan kembali suatu jalan pembebasan yang dapat menghilangkan kekuatan cengkeraman cetaska pada citta. Cara ini adalah dengan menarik citta selalu berpihak pada nāma-rūpa / timbul-lenyap yang terdapat pada kesadaran jasmani. Bisa dikatakan bahwa nāma-rūpa / timbul-lenyap ini adalah pengganti dari cetaska, sehingga ketika seseorang selalu menarik citta padanya maka cetaska semakin melemah kekuatannya dan akhirnya lenyap, dan samādhi pun terbentuk. Di saat inilah kesadaran terbebas dari kekotoran batin / kilesa. Hasil-hasil yang telah dibahas sebelumnya akan didapat ketika anda bermeditasi dengan selalu berpihak pada nāma-rūpa / timbul-lenyap.

CITTA DAN CETASKA PEMAHAMAN MENDALAM TENTANG SIFAT KERJA DAN CARA PEMBEBASAN		ĀRAMMANA OBJEK LUAR DAN DALAM	
<b>CITTA / KESADARAN NETRAL</b> Merupakan TUAN RUMAH yang dalam kesehariannya selalu berpihak pada CETASKA dalam meditasi vipassanā Sistem Tahapan Aktif Jasmani ditarik berpihak pada OBJEK PEMBEBASAN.		<b>Bukan Jasmani Sendiri</b> Kesadaran bersama objek luar bukan jasmani sendiri disebut KEINGINAN.	<b>Jasmani Sendiri</b> Kesadaran bersama objek luar jasmani sendiri disebut BERKESADARAN.
<b>CETASKA / KEHENDAK</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kehendak ini merupakan TAMU yang muncul berupa OBJEK LUAR BUKAN JASMANI SENDIRI dan JASMANI SENDIRI, serta OBJEK DALAM PANCA-KHANDA (lihat lembar ārammana).</li> <li>• Merupakan objek yang memiliki KEKUATAN terdapat besar atau kecil. Saat CITTA berpihak olehnya disebut VINNANA / KESADARAN TERHANYUT. Jika kesadaran terhanut ini muncul pada indera maka disebut SALAYATANA / ENAM INDRYA.</li> <li>• Melalui aktifitas sehari-hari senantiasa mengikuti berbagai hal yang dikontrol oleh salāyatana sehingga menimbulkan perasaan suka dan tidak suka, keinginan, dan kemelekatan.</li> </ul>	<b>OBJEK PEMBEBASAN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objek ini adalah NAMA-RŪPA / TIMBUL-LENYAP yang ada di seluruh kesadaran jasmani kasar (kāya).</li> <li>• Merupakan objek yang NETRAL yang harus sengaja dibangkitkan agar citta dapat terbebas dari cengkeraman cetaska. Saat CITTA berpihak olehnya dan terbebas dari kilesa / kekotoran batin maka disebut SAMADHI / KESADARAN PENUH.</li> <li>• Membutuhkan kemauan, kereleaan, keberanian, dan semangat untuk berjuang dengan sabar dan lembut.</li> <li>• Melalui meditasi vipassanā Sistem Tahapan Aktif Jasmani, menutup lima indera dengan tahu dan catat serta menjaga indera pikiran dari suka dan tidak suka, hingga tidak ada keinginan dan kemelekatan.</li> </ul>	<b>OBJEK LUAR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Materi kasar mencakup benda mati / hidup / kesadaran yang melakukan kebaikan dan kejahatan (OBJEK PENDUKUNG) atau bisa juga keburukan dan kejahatan (OBJEK PENGHANCUR) dalam kegiatan sehari-hari, seperti:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mata: melihat tonjolan, pemandangan, orang yang tidak disukai, bayangan makhluk halus.</li> <li>• Telinga: mendengar musik, kicauan burung, pujian, celaan, omongan besar, suara semu.</li> <li>• Hidung: mengbau wewangian, busuk, bau aneh.</li> <li>• Lidah: mengcapek rasa asin, manis, pahit, asam.</li> <li>• Kulit: merasakan sentuhan sutra yang halus, duri yang tajam, ranjang yang empuk.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāya, jasmani kasar yang tampak kasat mata sebagai pelaku yang melakukan kebaikan dan kejahatan (OBJEK PENDUKUNG) atau bisa juga keburukan dan kejahatan (OBJEK PENGHANCUR) dalam kegiatan sehari-hari, seperti:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdāna x Mencuri.</li> <li>• Bermetta x Kebencian, dendam, tidak suka.</li> <li>• Bormoral x Amoral / bejat, egois.</li> <li>• Bermeditasi x Memenuhi nafsu keinginan.</li> </ul> </li> <li>• "JANGAN BERBUAT JAHAT, PERBANYAK PERBUATAN BAIK" dengan merawat sīla.</li> </ul>
Netral x Kekuatan → Tidak seimbang (timbang)	Netral x Netral → Seimbang	<b>Pañca-Khandā</b> Kesadaran bersama objek dalam pañca-khandā disebut KEMELEKATAN.	<b>Nāma-Rūpa</b> Kesadaran bersama objek dalam nāma-rūpa disebut MINDFULNESS / PERHATIAN PENUH.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DUKKHA (Nibbaya, Dukkaya): kesadaran yang selalu terseret, terhanut, dan terselimi oleh kilesa / kekotoran batin yang BERGEJOLAK karena mengikuti keinginan dan kemelekatan untuk memenuhi kepuasan enam indera sehingga selalu lengah, terbongol-bongol, dan tak sadar diri.</li> <li>• Mendapat kusalā (baik) atau akusalā (tidak baik) yang sifatnya hanya sementara dan selalu berubah-ubah (spekulasi). Yang akusalā membentuk kebencian baru, yang kusalā pun membentuk keserakahan baru.</li> <li>✓ Kusalā: kebahagiaan (nibbaya), kemakmuran, kesejahteraan, kemujuran, kesuksesan, kemsayuran, kesehatan, keselamatan, kelahiran bahagia.</li> <li>✓ Akusalā: ketidak-bahagiaan (dukkaya), ketakutan, keketaan jahat, pemusuhan, bahaya, malapetaka, sakit-penyakit, kegelisahan, ratap tangis, keputus-asaan, depresi, penderitaan, kerutuhan, kelahiran rendah (apāya).</li> <li>• Akar utamanya: moha yang menyertai semua jenis kilesa lainnya: lobha, dosa, alobha, adosa.</li> <li>✓ Moha: kebodohan / kegelapan batin, avijjā (ketidaktahuan), kecacauan pikiran, gelisah, kemalasan, kelambanan, kantung, keragu-raguan.</li> <li>✓ Lobha: kāma-raga (nafsu indriya), tamāhā (keinginan), banyak pikiran, galau, melekat, ketanahan, pandangan salah, kesombongn.</li> <li>✓ Dosa: ini hati, niat jahat, membenci, dendam, kekawatiran, ketakutan, pemyesalan, kesedihan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SUKHA (Nibbuta): kesadaran yang selalu bahagia TANPA GEJOLAK saat padannya kilesa karena mempraktikkan vipassanā sebagai kebutuhan sehari-hari sehingga enam indera terkendali dan tak ada keinginan, kemelekatan serta selalu mendapatkan āyu (panjang umur), varṇo (gemerang), sukham (Kebahagiaan sejati), balam (kekuatan).</li> <li>• Menjalankan sīla (paññā dasariah) dan samādhi (paññā tinggi), secara menyeluruh mempraktikkan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) sehingga selalu mendapatkan kusalā.</li> <li>✓ Maha-kusalā (duniawi): kebahagiaan (nibbuta), ketenangan batin (upekkhā), kemakmuran, kesejahteraan, kemujuran, kesuksesan, kemsayuran, kesehatan, keselamatan, kelahiran di alam bahagia.</li> <li>✓ Lokuttara-kusalā (adduniawi / kesucian): SOTĀPANNA, SAKADĀGĀMĪ, ANĀGĀMĪ, ARAHAT (Nibbāna).</li> </ul>	<b>OBJEK DALAM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Rūpa-khandā (kelompok wujud mental) misal: pemandangan, sinar, makhluk halus, mimpi, nimitta, cuti citta, jhāna, ilusi, halusinasi.</li> <li>2. Vedanā-khandā (kelompok perasaan) misal: sensasi, perasaan baik, buruk, netral, tenang, kesenangan, ketagihan, kantung, bosan, iri hati, marah, takut, gelisah, khawatir, sedih, malas, lamban, lelah, enggan, denyutan angin.</li> <li>3. Saññā-khandā (kelompok pikiran) misal: pencerapan, ingatan, banyak pikiran, rencana, ajakan, diskusi, gema, galau, hobby, talenta.</li> <li>4. Sañkhārā-khandā (kelompok bentuk-bentuk kempok) yaitu: bentuk – bentuk buah kamma lampau, kehadirannya di rūpa, vedanā, saññā.</li> <li>5. Viññāna (kelompok kesadaran terhanut) yaitu: kesadaran berpihak pada objek buah kamma lampau (kilesa), kehadirannya di khandā lainnya.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artinya timbul – lenyap, berupa denyut kecil yang jelas fenomena timbul dan lenyapnya. Ada di seluruh kesadaran jasmani, dominan terasa jelas di rongga perut yang akan muncul saat tidak ada hambatan fisik dan mental. Merupakan OBJEK PEMBEBASAN DALAM VIPASSANĀ karena merupakan gudangnya kamma (menerima dan menyimpan perbuatan, serta mengeluarkan vipaka kamma / buah perbuatan).</li> <li>• Di dalamnya terdapat pañca-khandā.</li> <li>• Merupakan Teman Sejaht, Sang Rakti, Sang Jalan yang harus disadari dan dicatat sehingga kesadaran dapat terbebas dari kilesa kecil / besar, dan akhirnya timbul kebahagiaan sejati (sukha / nibbuta).</li> <li>• Istilah perjuangan dalam Dhamma "SENDIRI RAMAI, RAMAI SENDIRI". Ketika bermeditasi fenomena pañca-khandā ramai bermunculan, di saat ramai itulah harus berjuang hingga fenomena pañca-khandā lenyap dan hanya nāma-rūpa sendiri yang muncul.</li> <li>• "SUCIKAN PERASAAN DAN PIKIRAN" dengan melakukan samādhi.</li> </ul>
Dalam kehidupan sehari-hari kita terbiasa membuka indera dan tanpa sadar hanut dalam perasaan suka & tidak suka sehingga timbul KEINGINAN dan KEMELEKATAN. Demi pemenuhan hal tersebut berbagai masalah terus bermunculan bahkan menjelang akhir kematian dan berlanjut lagi ke kehidupan-kehidupan berikutnya. Untuk menghentikan proses tersebut maka kita HARUS bermeditasi vipassanā menyadari dan mencatat HANYA ke objek dalam NAMA-RŪPA / TIMBUL-LENYAP yang ada di jasmani bukan berpihak dengan tiga objek lainnya, karena jika OBJEK KONTAK, OBJEK PENGHANCUR, dan OBJEK BUAH KAMMA LAMPAU ini dilekati kita akan selalu terhanut dan terlena disebut DUKKHA.			
<b>CATATAN PENTING:</b> Ketika bermeditasi menyadari jasmani kadang di saat suatu kilesa yang kuat muncul, kilesa tersebut dengan HALUS, CEPAT, DAN MULUS memasuki pencatatan yang anda lakukan sehingga anda hanya melakukan pencatatan tanpa benar-benar menyadari jasmani. Istilahnya membeo saja. Di saat ini anda sebenarnya sudah terhanut dan kesadaran anda tidak berpihak dengan nāma-rūpa lagi. Anda harus CEPAT BERJUANG MENGUASAI KEMBALI penyadaran jasmani hingga 80% lewat tiga cara - CITTĀNUPASSANĀ.			
Cara 1: Kempes perut dalam-dalam (otot perut sengaja disetor ke dalam), dada busung (kedua batu ditarik ke belakang), lalu TAHU BADAN (menyadari postur tubuh satu arah dan atas ke bawah, berat merasakan puyuran air di atas kepala yang mengalir ke seluruh tubuh sampai ke kaki), dan catat posisi badan (duduk / berdiri) dengan cepat secara berulang-ulang, harus seirama antara pencatatan dan penyadaran.			
Cara 2: Kempes perut dalam-dalam, dada busung, TAHAN NAPAS (tidak menarik napas panjang), FOKUS DI UBUH-UBUN, lalu TAHU BADAN dan catat posisi badan dengan cepat secara berulang-ulang.			
Cara 3: Kempes perut dalam-dalam, dada busung, TAHAN NAPAS, FOKUS DI UBUH-UBUN, langsung TANCAP ke TULANG EKOR, lalu dan catat POSISI BADAN (duduk / berdiri) serta TITIK SENTUHNYA satu kali saja dengan cepat dan ulangi lagi dari awal hingga kesadaran pulih menguasai badan.			
Lalu jika masih ada hambatan fisik tangani dengan vedanānupassanā. Jika tidak ada hambatan apapun kembali ke kāyānupassanā, JANGAN PERNAH MENUUNGGU DAN MENCARI, kesadaran wajib selalu aktif dengan kembali ke Sistem Tahapan Aktif Jasmani (lihat lembar sistem tahapan aktif jasmani).			
APPAMADENA SAMPADETHA (Terus Berjuang dengan Penuh Kesadaran) Presented by: Y.M. Bhikkhu Gunasiri © Sukhesikarama Mindfulness Forest 2017 – Website: sukhesikarama.com			

Terdapat beberapa artikel terkait dari SUMMIT BLOG yang dapat membantu seseorang memahami secara mendalam tentang [kekotoran batin / kilesa](#), Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD), perbedaan [samatha bhāvanā dengan vipassanā bhāvanā](#), serta berbagai mitos-mitos yang beredar tentang meditasi. Ada baiknya setiap artikel dibaca dan dipahami, karena pada kenyataannya terdapat banyak konsep yang menyimpang tentang meditasi vipassanā dan segala sesuatu yang berhubungan dengannya di luar sana. Tetapi jika anda lebih 'mengutamakan manfaat yang nyata' daripada penjelasan konseptual, anda dapat kembali membaca artikel-artikel ini nanti setelah praktik meditasi langsung terlebih dahulu. Praktik langsung adalah yang terbaik, yang buahnya terbesar.

Intinya jika seseorang teliti dan akrab dengan penjelasan Sang Buddha dalam berbagai nikāya, terdapat empat hal yang terlihat jelas sebagai kajian dalam menentukan suatu hal adalah sesuai ajaran Sang Buddha ataukah tidak:

1. Pelatihan secara bertahap (anupubbāsikkhā): tidak ada suatu hal yang instan dalam ajaran Sang Buddha, baik dalam tahap melatih diri hingga mencapai tingkat kesucian. Semuanya harus dijalani secara tekun satu demi satu. Sama halnya dengan kekotoran batin / kilesa juga dikikis secara bertahap, bukan tiba-tiba terpotong saat sampai pada jalan (magga) dan buah (phala).
2. Melenyapkan akar yang tidak bermanfaat (akusala dhamma): hingga mencapai Nibbāna di mana kekotoran batin / kilesa lenyap total, terbebas dari jerat kematian. Bukan kesaktian (abhiñña), mantra-mantra, atau surga.
3. Bukannya ajaran teori: apapun yang dinyatakan oleh Sang Buddha dapat dan wajib dipraktikkan secara langsung. Beliau selalu mencela orang-orang yang hanya mengungkapkan teori belaka tanpa pembuktian yang dapat dilihat secara nyata dalam kehidupan sekarang ini juga, bagaimana para brahmana



teoritis ahli tiga veda yang menganggap tinggi dirinya atau guru konseptualist berpandangan salah seperti Sañjaya Belaṭṭhaputta yang bergeliat belut.

4. Siapapun dapat melakukannya tanpa melihat latar belakang: baik anda seorang raja ataupun seorang pengemis, anda dapat menerapkan ajaran Sang Buddha dan mendapatkan hasil yang sama. Tidak ada kata eksklusifitas akan status (bhikkhu, sayadaw, umat awam), aliran, agama, kasta, ras, jenis kelamin dan sebagainya dalam kamus-Nya. Semua setara, dengan potensi yang sama, hanya berbeda tumpukan kekotoran batin / kilesa yang perlu dikikis

*Dan bagaimanakah ia menjaga pintu-pintu indria?*

*Di sini seorang bhikkhu, ketika melihat objek terlihat dengan mata, ia tidak menggenggam gambaran utama atau karakteristik sekundernya. Karena keserakahan dan kesedihan, kondisi-kondisi buruk yang tidak terampil, akan menguasainya jika ia berdiam dengan indria-mata tidak terjaga, maka ia berlatih untuk menjaganya, ia melindungi indria-mata, mengembangkan pengendalian pada indria-mata."*

*"Ketika mendengar suara... ketika mencium bau-bauan... ketika mengecap rasa... ketika menyentuh objek sentuhan... ketika memikirkan suatu bentuk-pikiran dengan pikiran, ia tidak menggenggam... Ia mengalami dalam dirinya kebahagiaan tanpa cacat. Dengan cara inilah, Baginda, ia sempurna dalam menjaga pintu-pintu indrianya."*

*Dīgha Nikāya - Sāmaññaphala Sutta*



#### WASPADALAH!

Jangan mengikuti nafsu keinginan yang muncul dari indriya anda, sebab itulah asal mula dukkha.

Ketika ada pemandangan *ingin* melihat.

Ketika ada suara *ingin* mendengar.

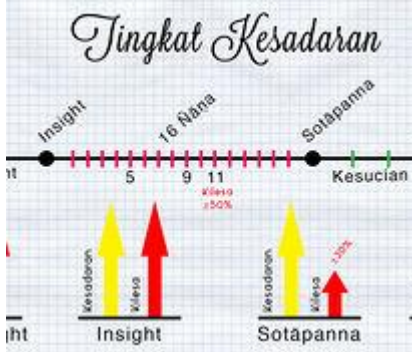
Ketika ada pikiran *ingin* mengutarakan.

SUKA DAN TIDAK SUKA pasti akan muncul jika anda mengikuti KEINGINAN-KEINGINAN tersebut. Maka abaikanlah mereka semua dengan senantiasa mengarahkan indriya pikiran anda ke OBJEK NETRAL, yaitu Nāma-Rūpa yang ada di jasmani kasar anda. TAHU & CATAT dalam hati dengan pencatatan  $\pm 3x$  dan dilanjutkan dengan penyadaran postur tubuh, hingga mereka semua LENYAP!

Menjaga pintu-pintu indriya adalah fondasi awal agar samādhi dapat mudah terbentuk."

*Artikel Terkait*

Tingkat Kesadaran: Insight, Sotāpanna, Arahat, Nibbāna January 2, 2017



Cara mengosongkan pikiran yang kacau

November 28, 2016



Bebas dari Perasaan Benci

November 27, 2016



Meditasi haruskah konsentrasi pada satu objek?

November 26, 2016



Meditasi untuk menguras habis Buah Kamma Lampau

November 25, 2016



Berapa jumlah Kekotoran Batin di dalam bawah sadar seseorang? November 24, 2016





Mencapai Pencerahan dengan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan November 23, 2016

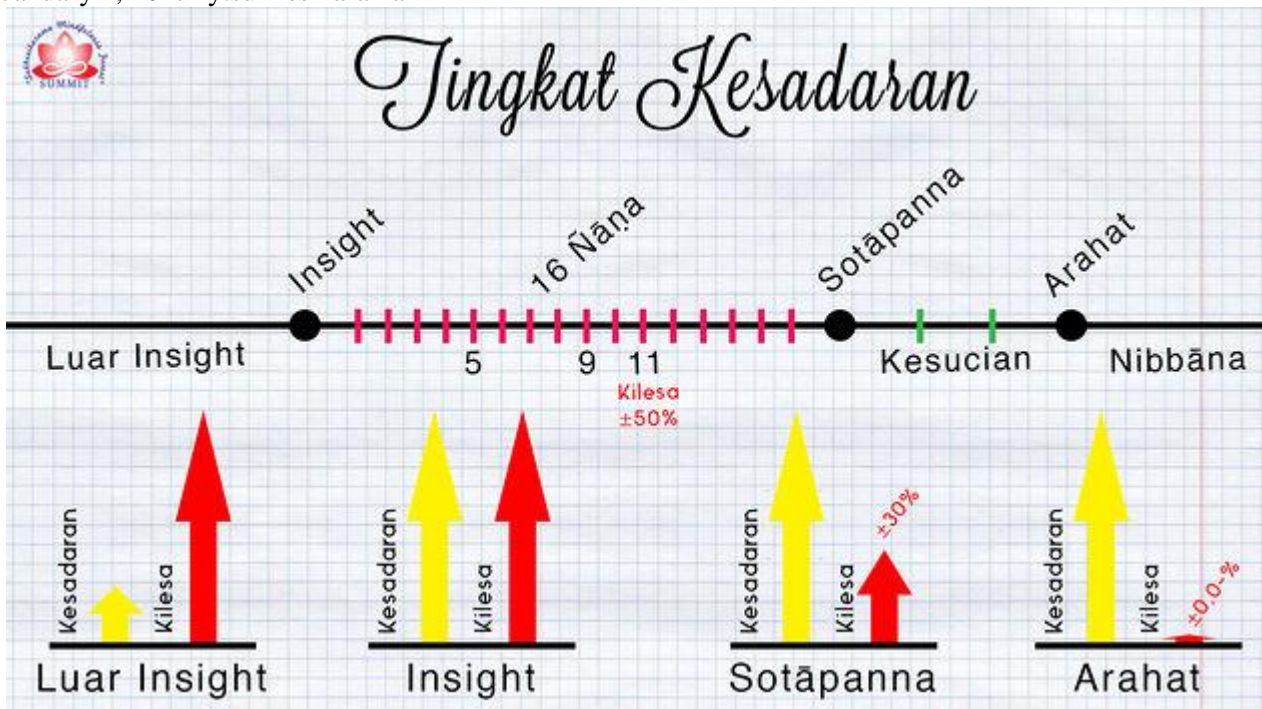


Berbagai mitos dalam Meditasi Vipassanā

November 12, 2016

Tingkat Kesadaran: Insight, Sotapanna, Arahat, Nibbana | Sukhesikarama: Meditasi vipassana

January 2, 2017 By: sukhesikarama



Mungkin anda sudah sering mendengar istilah-istilah tentang kesucian. Salah satunya sebagai umat Buddha ketika anda pergi ke vihara setiap minggu untuk mengikuti kebaktian rutin, pasti anda akan membacakan paritta Saṅghānusati, perenungan terhadap Saṅgha. Dalam perenungan tersebut dinyatakan:

"Mereka adalah empat pasang makhluk,  
terdiri dari delapan jenis makhluk suci.  
Itulah Saṅgha siswa Sang Bhagavā."

Dan terdapat catatan kaki di bagian bawah yang menjabarkan tentang empat pasang makhluk tersebut yang terdiri dari Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgami, Arahat. Jika anda bertanya siapa sebenarnya makhluk-makhluk tersebut? Dapat diyakini akan banyak orang yang dapat memberikan penjabaran mendetail tentang ciri-ciri dari makhluk-makhluk tersebut, mulai dari belunggu yang telah mereka lenyapkan, apa yang tidak akan mereka lakukan, berapa kali mereka akan terlahir lagi, di mana mereka akan terlahir, dan sebagainya. Tapi pernahkah muncul dalam benak anda, bagaimana cara untuk dapat menjadi bagian dari makhluk-makhluk suci tersebut? Yang dikatakan sebagai Nibbāna adalah ketika seorang individu tidak memiliki lagi tumpukan [kekotoran batin / kilesa yaitu lobha, dosa, moha](#) sehingga tidak ada kelahiran lagi bagi dirinya. Keadaan ini adalah suatu pencapaian yang dapat diraih oleh semua orang. Kata kuncinya adalah pencapaian, jadi tentunya hal ini merupakan suatu pekerjaan yang harus dilakukan dengan penuh perjuangan dalam mengikis kilesa satu per satu hingga lenyap total, bukanlah dengan doa-doa ataupun jampi-jampi.

Untuk menuju titik terakhir tersebut terdapat beberapa tingkatan yang harus dilalui yaitu masuk ke dalam insight, lalu menguras 70-sekian % kilesa sehingga mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna, dan lanjut

menguras 80-sekian % kilesa sehingga mencapai Sakadāgāmi, lalu lanjut lagi menguras 90-sekian % kilesa sehingga mencapai Anāgami, dan menguras sisanya sehingga mencapai Arahat. Tentunya untuk menguras kilesa, jalan satu-satunya adalah dengan melaksanakan [meditasi vipassanā](#), tidak ada cara yang lain. [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) mengupas tingkat kesadaran ini dalam ceramah dhamma yang disampaikan saat retreat meditasi 10 hari di [Sukhesikarama Mindfulness Forest](#).  
Lihat video ini sekarang:

[Artikel](#)

### **Cara mengosongkan pikiran yang kacau**

November 28, 2016

By:

[Andry Lumintan](#)

Di zaman yang serba modern ini banyak hal yang bisa anda akses lewat internet. Bahkan kemungkinan besar artikel ini anda baca melalui layar handphone atau laptop anda. Berbagai informasi dapat anda peroleh melalui internet, setiap kali anda membuka perangkat canggih tersebut pasti ada hal baru yang anda cerap. Tidak bisa dipungkiri bahwa banyak manfaat yang bisa didapatkan melalui internet. Contohnya seseorang dapat mempelajari suatu hal yang tidak pernah ia ketahui sampai akhirnya sangat mahir lewat internet. Ini adalah hal yang sangat bermanfaat.

Namun manfaat ini juga memberikan dampak negatif terhadap pikiran anda. Karena terus menerus dibombardir dengan berbagai hal, baik saat bersosialisasi keluar maupun di saat menyendiri, pikiran anda akhirnya selalu aktif, bahkan bisa dibilang terlalu aktif. Tidak heran jika banyak orang di zaman sekarang ini yang depresi, dan jika berlanjut akan menjadi stress berat, lalu akhirnya harus dibawa ke psikiater dan diberi obat untuk menenangkan diri. Banyak juga yang karena dampak terlalu banyaknya informasi menjadi seseorang yang tidak pernah puas, sehingga memiliki banyak keinginan mengebu-gebu yang ingin dicapai, namun dalam perjalanannya menuai banyak kekecewaan. Tidak jarang juga karena terlalu banyaknya informasi akhirnya seseorang senang berandai-andai saja di atas tempat tidur tanpa melakukan apapun sehingga menjadi seorang pemalas.



"Banyak orang di zaman sekarang ini yang depresi, dan jika berlanjut akan menjadi stress berat, lalu akhirnya harus dibawa ke psikiater."

Jadi apa yang harus anda lakukan agar semua hal ini tidak terjadi? Apakah anda harus menjauhi segala jenis perangkat modern? Apakah anda harus tinggal di hutan? Benar sekali, tindakan-tindakan tersebut memang dapat membantu anda terhindar dari pikiran yang tidak terkendali, namun hal tersebut bukanlah suatu jaminan, karena [sumber masalah sebenarnya bukan berasal dari luar](#) (eksternal) namun ia berasal dari dalam diri (internal). Maka



dari itu anda perlu mengetahui secara jelas bagaimana cara kerja dari pikiran anda. Dalam Dhammapada Yamaka Vagga I:1 Sang Buddha menyatakan:

"Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu,  
Pikiran adalah pemimpin,  
Pikiran adalah pembentuk.  
Bila seseorang berbicara atau berbuat jahat,  
Maka penderitaan akan mengikutinya,  
bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya."

Pelopor di sini artinya bahwa 'pikiran' ini selalu mendahului di depan atau bisa disebut sebagai pencetus dari setiap 'tindakan' yang anda lakukan baik itu melalui 'pikiran', ucapan, maupun perbuatan jasmani. Pikiran sebagai pencetus tindakan melalui pikiran, apa maksudnya? Perlu diketahui bahwa pikiran apapun yang muncul dalam diri anda sebenarnya tidak lain merupakan [vipāka kamma \(buah akibat tindakan pada masa lampau\)](#). Ia muncul karena memang vipāka kamma tersebut sedang berbuah di saat itu. Ketika dalam diri anda muncul pikiran jahat, ini menandakan akusala vipāka kamma-lah (buah akibat tindakan buruk pada masa lampau) yang sedang berbuah, dan ketika anda kemudian mengembangkan pikiran jahat yang muncul tersebut maka disitulah yang dimaksud sebagai pikiran sekarang yang didahului pikiran lampau. Begitu juga ketika anda sedang bermeditasi, lalu muncul kegelisahan di dalam pikiran anda, dimana anda tiba-tiba teringat hutang-piutang yang anda belum lunasi, kegelisahan tersebut adalah akusala vipāka kamma yang sedang berbuah dalam bentuk pikiran, dan ketika anda lanjut berpikir dalam kegelisahan tersebut maka disitulah yang dimaksud sebagai pikiran sekarang yang didahului pikiran lampau, ia pelopor dari pikiran yang anda sedang kembangkan di saat ini. Apalagi tindakan yang terlihat secara eksternal melalui ucapan dan perbuatan jasmani, pastilah didahului oleh pikiran.

Lalu yang disebut pemimpin adalah bahwa ia memiliki otoritas penuh atas diri anda. Ia yang mengatur gerak gerik anda setiap saat, karena kenyataannya vipāka kamma (buah akibat tindakan pada masa lampau) yang anda miliki selalu berbuah tiap per sekian detik dalam kehidupan ini, dan vipāka kamma inilah yang setiap saat mengarahkan pikiran yang anda sedang kembangkan di saat ini, bahkan ketika anda sedang mengembangkan suatu pikiranpun, secara berkesinambungan pikiran dari masa lampau ikut berperan dalam mengarahkannya, layaknya pemerintahan yang selalu mengatur setiap individu dalam suatu negara, sadar ataupun tidak pemerintahan tersebut mempunyai otoritas atas individu yang berada di dalam negara tersebut.

Yang disebut vipāka kamma sering disalah-artikan oleh kebanyakan orang. Vipāka kamma berbuah bukanlah hanya ketika anda mengalami suatu hal yang signifikan saja seperti mendapatkan undian berhadiah milyaran rupiah, lalu anda berseru dalam batin saya sedang memetik kusala vipāka kamma (buah akibat tindakan baik pada masa lampau). Atau ketika anda mengalami kecelakaan dan patah tulang, lalu anda berseru dalam batin saya sedang memetik akusala vipāka kamma (buah akibat tindakan buruk pada masa lampau). Ketika menjalani aktifitas sehari-haripun saat muncul pikiran tidak suka terhadap orang lain, hal tersebut juga merupakan akusala vipāka kamma yang sedang berbuah dan umumnya dosa-citta (kesadaran yang berpihak pada kebencian) tersebut langsung memimpin pikiran anda. Jika kebencian tersebut tidak dibasmi maka di saat itu akusala kamma-lah (tindakan buruk) yang anda lakukan dan secara langsung anda sudah menanam akusala vipāka kamma lagi. Inilah yang disebut sebagai pikiran adalah pembentuk, ia membentuk buah kamma baru bagi diri anda. Demikian halnya jika anda diserang oleh pikiran yang penuh nafsu ataupun kemalasan, jika diikuti maka ia akan selalu menguasai pikiran anda sehingga hari-haripun anda lalui seperti seorang robot yang hanya diperintah oleh vipāka kamma. Bagi seseorang yang cermat, ia pasti dapat melihat bahwa pikiran yang berada di dalam ini sangatlah berbahaya karena dia memandu, mengontrol, dan membentuk hidupnya tanpa daya. Jadi sebenarnya bukan informasi dari luarlah yang bersalah (eksternal), walaupun memang mempunyai peranan, namun pikiran anda sendirilah biang keroknya (internal).

"Pikiran yang berada di dalam ini sangatlah berbahaya karena dia memandu, mengontrol, dan membentuk hidupnya tanpa daya."

Berdasarkan pernyataan Sang Buddha di atas, apakah pikiran bisa dikosongkan? Tidak! Karena sudah jelas pikiran akan selalu bermunculan setiap waktu walaupun secara sengaja anda coba kosongkan. Bahkan sering kali orang mengatakan kalau dirinya tidak berpikir apa-apa, pikirannya tenang dan sebagainya, namun sebenarnya itu dikarenakan ia tidak cermat dan tidak sadar bahwa terdapat pikiran-pikiran halus yang menguasai dirinya. Sebenarnya ada suatu cara yang dapat melemahkan kekuatan pikiran, tapi sebaiknya anda mengetahui jenis-jenis rintangan yang muncul di dalam pikiran seseorang terlebih dahulu.

Sang Buddha menjelaskan bahwa terdapat lima rintangan yang setiap saat mengusik pikiran seseorang yaitu kāmaccanda, vyāpāda, thīna-midha, uddhacca-kukkucca, vicikicchā. Kelima objek ini selalu muncul silih berganti dalam pikiran seseorang tanpa henti. Untuk kāmaccanda berwujud sebagai nafsu keinginan indera.

Nafsu keinginan ini sangatlah beragam seperti keinginan untuk hubungan seksual, makan enak, melihat pemandangan, mendengar pujian dan sebagainya. Intinya ingin selalu merasakan hal-hal yang menyenangkan saja dan menghilangkan hal-hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan lewat kelima indera. Rintangan inilah yang paling sering meghadangi pikiran seseorang. Banyak yang menganggap bahwa memenuhi hal-hal tersebut adalah sesuatu yang wajar, namun perlu dicermati bahwa setiap pemenuhan nafsu keinginan yang muncul dalam pikiran seseorang akan selalu diikuti oleh ketidaknyamanan. Tentunya seseorang harus berusaha bekerja membanting tulang bagaikan seekor kerbau yang membajak sawah dari pagi hingga sore setiap harinya untuk mendapatkan hal-hal yang menyenangkan tersebut atau ibaratnya seseorang yang bekerja sebagai budak dari nafsu keinginan, belum lagi ketika harus berhubungan dengan orang lain sering terjadi banyak kesalahpahaman dan perselisihan, dan jika akhirnya keinginan tersebut tercapai, dalam waktu yang singkat hal-hal menyenangkan tersebut akan pergi dari genggamannya sehingga muncullah kesedihan, yang diikuti oleh keserakahan baru karena tidak ingin berpisah dengan hal-hal yang menyenangkan tersebut, dan bahkan pada kenyataannya banyak orang yang berjumpa dengan kegagalan dalam memenuhi berbagai nafsu keinginannya.

"Setiap pemenuhan nafsu keinginan yang muncul dalam pikiran seseorang akan selalu diikuti oleh ketidaknyamanan."

Lalu vyāpāda adalah niat jahat, pikiran yang selalu mengikuti perasaan tidak suka atau benci. Umumnya seseorang yang diliputi niat jahat akan kehilangan akal sehatnya sehingga tidak bisa menimbang tindakannya. Tidak heran saat seseorang diliputi kebencian, ia dapat dengan mudah mencaci maki, memfitnah, bahkan membunuh orang lain secara tidak sadar.

Berikutnya thīna-midha yaitu kelambanan dan kemalasan. Kedua hal ini juga berasal dari dalam, muncul dalam bentuk kantuk dan badan yang terasa berat, selalu ingin tidur-tiduran dan menghindari berbagai pekerjaan, lalu otaknya akan semakin tumpul dan orang-orang juga akan menjauhi si pemalas tersebut.

Yang keempat uddhacca-kukkucca yaitu kegelisahan dan kekhawatiran pikiran. Kegelisahan pikiran sering muncul karena ketidakpuasan terhadap berbagai hal, sehingga pikiran selalu melompat kesana kemari untuk mencari hal-hal yang lebih baik. Sedangkan kekhawatiran muncul dalam bentuk penyesalan terhadap kesalahan yang pernah diperbuat di masa lampau sehingga selalu diliputi kesedihan dan ketakutan.

Yang terakhir vicikicchā yaitu keragu-raguan yang hanya merujuk pada praktik meditasi, yaitu ketika seseorang meragukan apakah praktik meditasi yang ia lakukan benar atautkah salah, tetapi dapat juga diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari ketika anda diliputi keragu-raguan akan kemampuan diri sendiri dalam melakukan berbagai hal sehingga muncul ketidakpercayaan diri. Kelima hal ini adalah bagian dari kekotoran batin / kilesa yang tidak habis-habis bergantian menguasai pikiran seseorang. Anda dapat membuktikannya dengan mencoba sehari penuh berusaha melabel pikiran-pikiran yang muncul satu per satu dalam diri anda, sehingga nantinya anda akan paham betapa buruk dan kacaunya pikiran anda.

Walaupun pikiran tidak bisa dikosongkan, namun Sang Buddha menjelaskan bahwa pikiran yang begitu besar kekuatannya sebenarnya dapat dilemahkan, dalam arti kekuatannya dikurangi sedikit demi sedikit hingga tidak memiliki potensi untuk membentuk vipāka kamma yang baru. Pikiran, seperti yang telah dibahas sebelumnya, muncul akibat dari kamma yang sedang berbuah. Ketika anda sudah mengikis kekotoran batin / kilesa sampai tidak bersisa dengan praktik [Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan \(SJMBD\)](#) terutama meditasi vipassanā, yang menandakan anda sudah mencapai tingkat kesucian Arahat, mencapai Nibbāna, maka di saat itulah anda akan secara total terbebas dari pikiran yang kacau. Namun tentunya hal tersebut membutuhkan rentang waktu yang cukup lama untuk dicapai.

"Pikiran yang begitu besar kekuatannya sebenarnya dapat dilemahkan."

Jadi jika sekarang juga pikiran anda kacau balau, langkah apa yang bisa anda lakukan? Sebenarnya apa yang Sang Buddha jabarkan dalam cittānupassanā dapat dijadikan senjata ampuh untuk menjinakkan pikiran yang kacau. Y.M. Bhikkhu Gunasiri juga memakai cara yang selaras dengan yang Sang Buddha ajarkan. Pertama-tama anda harus tahu bahwa kesadaran anda sedang dihadang oleh hambatan mental, yang berwujud salah satu dari kelima rintangan dalam pikiran yang telah disebutkan sebelumnya: nafsu keinginan indera, niat jahat, kelambanan dan kemalasan, kegelisahan dan kekhawatiran, keragu-raguan. Tahu adalah suatu hal yang penting, ini menandakan kesadaran anda masih ada dalam kendali. Setelah anda tahu bahwa anda sedang dihadang oleh hambatan mental, jangan sekali-kali menunggu atau bahkan mengamati pikiran tersebut. Tindakan ini sering kali disarankan oleh banyak orang, namun ini adalah suatu cara penanganan yang sangat tidak efisien dan efektif, karena jika anda melakukannya sebentar saja kesadaran anda langsung akan hanyut dalam pikiran tersebut, umumnya anda akan melamun atau jika kilesa tersebut sangat kuat kesadaran anda akan langsung hilang.



Jangan bermain-main dengan pikiran karena ia adalah pemimpin, pelopor, dan pembentuk, bagaikan seekor belut yang sangat licin, pertanyaannya seberapa mudahkan menangkap belut tersebut untuk diamati terlebih dahulu? Jadi yang harus anda lakukan adalah saat anda tahu bahwa hambatan mental sudah muncul, segera dengan kecepatan kilat bawa kesadaran anda ke jasmani, karena pada jasmani terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang dapat menolong anda terbebas dari cengkeraman kilesa. Ada tiga cara penanganan yang disarankan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#).

1. Kempes perut dalam-dalam (otot perut sengaja disedot ke dalam), dada busung (kedua bahu ditarik ke belakang), lalu TAHU BADAN (menyadari postur tubuh satu arah dari atas ke bawah, ibarat merasakan guyuran air di atas kepala yang mengalir ke seluruh tubuh sampai ke kaki), dan catat posisi badan (duduk / berdiri) dengan cepat secara berulang-ulang, harus seirama antara pencatatan dan penyadaran.
2. Kempes perut dalam-dalam, dada busung, TAHAN NAPAS (tidak menarik napas panjang), FOKUS DI UBUN-UBUN, lalu TAHU BADAN dan catat posisi badan dengan cepat secara berulang-ulang.
3. Kempes perut dalam-dalam, dada busung, TAHAN NAPAS, FOKUS DI UBUN-UBUN, langsung TANCAP ke TULANG EKOR, tahu dan catat POSISI BADAN (duduk / berdiri) serta TITIK SENTUHNYA satu kali saja dengan cepat dan ulangi lagi dari awal hingga kesadaran pulih menguasai badan.

"Tahu bahwa hambatan mental sudah muncul, segera dengan kecepatan kilat bawa kesadaran anda ke jasmani."

Cara ini dapat anda gunakan secara bertahap mulai dari cara pertama terlebih dahulu, lalu jika hambatan mental belum lenyap langsung lanjut ke cara kedua, jika masih saja membandel lanjutkan dengan cara ketiga dan lakukan sampai kilesa tersebut tuntas lenyap. Banyak yang sudah membuktikan efektifitas dari cara penanganan pikiran ini. Andapun dapat [membuktikannya baik dalam meditasi vipassanā](#), maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Jika mengimplementasikannya dalam keseharian misalnya mengatasi kebencian, anda pertama-tama harus tahu ada kebencian dalam diri anda, jika anda tidak tahu ada kebencian yang sedang menyerang pikiran anda berarti kesadaran anda sudah dikuasai secara total oleh kebencian, ini menandakan bahwa akusala vipāka kamma yang berbuah sangatlah kuat. Namun jika dalam keadaan tersebut tiba-tiba anda sadar bahwa kebencian menguasai diri anda, ingat jangan menunggu, anda harus secepat kilat menggunakan ketiga cara yang dijabarkan sebelumnya sampai pikiran itu lenyap agar pikiran tersebut tidak berkembang lagi. Hal ini dapat dilakukan tanpa harus bermeditasi duduk atau berdiri, namun memang akan lebih cepat teratasi jika postur tubuh dalam keadaan samādhi. Mungkin anda sudah cermati bahwa yang paling penting dalam penanganan pikiran adalah mengetahui diri anda sedang diserang kilesa terlebih dahulu, dan sayangnya hal ini sangatlah sulit dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu Y.M. Bhikkhu Gunasiri menyarankan semua orang untuk meditasi minimal 3 jam/harinya agar lebih sadar akan serangan-serangan kilesa.

Sang Buddha menyatakan dalam Bhayabherava Sutta:

“Sewaktu Aku berjalan, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;  
Aku tidak berdiri atau duduk atau berbaring  
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.

Ketika Aku berdiri, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;  
Aku tidak berjalan atau duduk atau berbaring  
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.

Ketika Aku duduk, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;  
Aku tidak berjalan atau berdiri atau berbaring  
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu.

Ketika Aku berbaring, kekhawatiran dan ketakutan mendatangiKu;  
Aku tidak berjalan atau berdiri atau duduk  
hingga Aku telah menaklukkan kekhawatiran dan ketakutan itu."

Dari pernyataan Beliau dapat disimpulkan bahwa ketika suatu rintangan muncul dalam pikiran, anda harus berusaha dengan gigih melenyapkan hambatan mental yang muncul dalam posisi semula, misal ketika meditasi duduk lalu muncul kantuk maka anda harus segera menangani rintangan itu dengan cittānupassanā sampai tuntas lenyap, jangan merubah-rubah posisi meditasi anda sesuka hati dengan berjalan mondar-mandir untuk melenyapkan kantuk, karena hal tersebut tidak akan meningkatkan kualitas mental anda. Lalu ketika jalan tiba-tiba banyak pikiran muncul, maka anda harus lebih memperlambat jalan anda dan semakin fokus pada telapak kaki untuk mengamati rasa yang muncul di dalam daging.

"Harus berusaha dengan gigih melenyapkan hambatan mental yang muncul dalam posisi semula."

Namun sebagai [meditator yang handal](#) anda harus bisa menerka hambatan apa yang mungkin akan muncul di saat tertentu, misal pada umumnya kantuk akan sering menyerang anda di saat setelah bangun tidur dan makan, maka adalah hal yang cerdas untuk menghindari meditasi duduk di jam-jam tersebut karena postur tubuh di saat duduk lebih pendek daripada berdiri sehingga kekuatan angin lebih cepat menguasai kesadaran anda. Selamat mencoba! Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

### [Artikel](#)

#### **Bebas dari Perasaan Benci**

November 27, 2016

By:

#### [Andry Lumintan](#)

Pastilah anda setuju bahwa perasaan adalah suatu hal yang sulit untuk di kontrol. Dalam kehidupan sehari-hari akan selalu muncul perasaan suka dan tidak suka terhadap banyak hal yang anda temui baik itu terhadap makhluk hidup lain, benda mati, ataupun suatu keadaan atau kondisi yang terjadi. [Objek-objek luar tersebut memang sering mengusik kesadaran anda](#) sehingga selalu hanyut oleh banyak keinginan ini dan itu yang bergejolak. Ketika muncul perasaan suka anda bisa melekat pada objek tersebut, sehingga tidak ingin berpisah darinya, atau ingin merasakan hal menyenangkan itu lagi dan lagi, sehingga umumnya pikiran anda akan diliputi kesedihan atau kegelisahan jika tidak bisa mendapatkannya. Namun ketika muncul perasaan tidak suka anda langsung membenci objek tersebut, bahkan niat jahat dapat muncul dalam pikiran anda, sehingga anda ingin menyingkirkan hal yang tidak menyenangkan tersebut, karena dorongan dari perasaan tidak suka inilah yang membuat seseorang dapat mencelakai orang lain, dan tidaklah heran bila seseorang yang bertampang lugu juga dapat membunuh orang lain.



"Dalam kehidupan sehari-hari akan selalu muncul perasaan suka dan tidak suka terhadap banyak hal yang anda temui."

Sang Buddha juga menjelaskan demikian tentang perasaan (vedana), bahwa ia selalu menimbulkan keinginan yang bergejolak (taṇhā) dan diujungnya berakibat pada lahir, tua, sakit, dan mati. Memang perasaan ini sangatlah berbahaya. Adalah hal yang sangat baik jika anda tidak hanyut dalam perasaan, tapi bagaimanakah caranya? Sang Buddha memberikan solusi untuk mengatasi perasaan dalam Mahā Satipatṭhāna Sutta:

“Dan bagaimanakah para bhikkhu,  
seseorang berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan?”

Di sini, seseorang yang sedang merasakan perasaan menyenangkan  
mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan menyenangkan;

merasakan perasaan menyakitkan,



ia mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan menyakitkan;

merasakan perasaan yang bukan-menyenangkan juga bukan-menyakitkan,  
ia mengetahui bahwa ia sedang merasakan perasaan yang bukan-menyenangkan juga bukan menyakitkan...”

Pernyataan Sang Buddha di atas yang perlu digaris bawahi terletak pada kata mengetahui. Ketika muncul suatu perasaan dalam diri anda baik perasaan suka ataupun tidak suka dan di saat itu anda dapat mengetahui alias menyadarinya, sebenarnya anda sudah merenungkan perasaan sebagai perasaan saja tanpa terhanyut oleh perasaan itu sehingga tidak muncul keinginan-keinginan berikutnya yang baru, proses inilah yang sering disebut sebagai mengamati dengan keseimbangan batin.

Penting sekali bagi anda untuk selalu merenungkan perasaan sebagai perasaan saja dalam keseharian anda agar tidak terjebak oleh permainan licik dari perasaan. Sebenarnya hal ini mudah untuk dilakukan, namun sayangnya dalam kehidupan sehari-hari kesadaran anda tidak terjaga dengan baik, sehingga segala perasaan yang muncul dalam diri anda tanpa ampun langsung menguasai kesadaran dan serta merta anda babak belur olehnya, anda selalu hanyut oleh perasaan suka atau tidak suka dalam rentang waktu yang panjang, dan tidak kunjung sadar yang bahkan bisa berlanjut sampai berhari-hari, bulan, tahun, bahkan sampai mati. Seperti halnya seseorang yang ditinggal mati oleh seseorang yang ia sangat cintai, lalu muncullah perasaan tidak suka di dalam dirinya sehingga bahkan setelah bertahun-tahun berlalupun ia masih diliputi kesedihan ketika teringat sang kekasih yang telah tiada.

"Sayangnya dalam kehidupan sehari-hari kesadaran anda tidak terjaga dengan baik."

Tetapi jika anda melakukan meditasi vipassanā secara otomatis kesadaran anda akan selalu terjaga sehingga anda dapat dengan mudah merenungkan perasaan sebagai perasaan saja. Sebab itulah [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) selalu menyarankan pada orang-orang yang masih menyibukkan diri dengan hal-hal duniawi untuk bermeditasi minimal 3 jam dalam sehari agar tidak mudah hanyut dalam perasaan.

Di sinilah peranan dari vedanānupassanā yaitu perenungan objek rasa yang disampaikan oleh Sang Buddha. Di mana ketika [bermeditasi vipassanā](#) anda terlebih dahulu menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh Y.M. Bhikkhu Gunasiri, lalu jika muncul fenomena hambatan fisik seperti rasa sakit, baal/mati rasa, semutan, tegang, panas/dingin, anda harus menyadari dan mencatat fenomena tersebut sebagaimana yang terasa. Misalnya ketika satu titik sakit muncul di daerah kaki, anda fokus di titik sakit itu lalu anda sadari diikuti mencatat dalam batin irama dari rasa sakit tersebut. Ketika menusuk catat dalam batin menusuk-menusuk-menusuk-menusuk. Ketika titik sakit itu mengeras catat dalam batin mengeras-mengeras-mengeras-mengeras. Apapun rasa yang muncul saat pengamatan harus dicatat dalam batin sebagaimana adanya tanpa dibumbui oleh perasaan suka dan tidak suka.

Ada yang menyatakan bahwa mengamati sakit adalah hal yang salah karena hal tersebut adalah penyiksaan diri dan dapat menimbulkan kebencian baru. Pernyataan tersebut justru adalah pernyataan yang sangat melenceng karena melampaui pernyataan yang telah disebutkan oleh Sang Buddha dalam vedanānupassanā. Namun ketika pikiran mulai terbawa oleh perasaan, perlu digaris bawahi bahwa yang dibawa oleh perasaan adalah pikiran, sehingga dalam [pikiran muncul kegelisahan dan keinginan](#) untuk mengganti posisi badan, maka disitu hambatan yang anda hadapi bukan lagi di fisik tetapi sebenarnya sudah muncul hambatan di mental, anda dapat menggunakan cittānupassanā atau dhammānupassanā untuk menanganinya.

Yang pasti dalam menghadapi hambatan fisik ini anda harus mempunyai pikiran positif disertai kesabaran dan kelembutan hati agar proses perenungan akan perasaan sebagai perasaan yang anda lakukan dapat berjalan dengan mudah. Jika anda dapat merasakan hambatan fisik ini dengan batin yang seimbang, hal ini akan memberi dampak langsung yang luar biasa pada diri anda dalam menjalani kehidupan, karena ketika anda dapat melampaui rasa sakit tersebut ibaratnya seperti anda diterpa masalah yang sangat berat bertubi-tubi namun anda dapat menghadapinya dengan hati yang tenang.

"Menghadapi hambatan fisik ini anda harus mempunyai pikiran positif disertai kesabaran dan kelembutan hati."

Sering juga ada yang bertanya "apakah pengamatan objek ini harus dilakukan sampai hambatan fisik tersebut lenyap?" Sang Buddha melanjutkan pernyataan di atas:

"Ia berdiam merenungkan munculnya fenomena di dalam perasaan.

Ia berdiam merenungkan lenyapnya fenomena di dalam perasaan.

Ia berdiam merenungkan muncul dan lenyapnya fenomena di dalam perasaan.

Atau penuh perhatian bahwa ada perasaan muncul dalam dirinya hanya sejauh yang diperlukan bagi pengetahuan dan kesadaran. Dan ia berdiam tanpa bergantung, tidak melekat pada apa pun di dunia ini.

Dan itu, para bhikkhu, adalah bagaimana seseorang berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan."

Jadi bukannya ketika suatu hambatan fisik muncul lalu anda mengalihkan kesadaran ketempat lain dan mengabaikannya atau bahkan anda mengganti posisi dan meregang-regangkan kaki, tetapi sangatlah jelas dari pernyataan Sang Buddha bahwa anda harus mengamati dari muncul, keberlangsungan, sampai pada lenyapnya hambatan fisik tersebut sesakit apapun dan sesusah apapun untuk melampauinya. Y.M Bhikkhu Gunasiri sering mengumpamakan seseorang yang melakukan pelarian dari rasa sakit sebagai seseorang yang luka di kaki kanan tetapi memberi obat di dahi, otomatis luka tersebut tidak akan pernah sembuh dan usaha yang ia lakukan sia-sia belaka.

Disini perlu dipahami bahwa yang dimaksud sebagai meditasi vipassanā, melihat secara langsung anicca adalah mengamati hambatan dalam diri anda sendiri seperti yang muncul di fisik ini sampai tuntas lenyap. Anicca bukanlah pengetahuan intelek belaka bahwa seperti daun dari pohon yang berguguran lalu berubah dari hijau, ke kuning, dan semakin membusuk lalu hancur lebur dan lenyap. Pengetahuan intelek seperti itu hanyalah bersifat konsep belaka dan sebanyak apapun anda renungkan dari pagi sampai malam selama bertahun-tahun tidak akan meningkatkan kualitas mental (paññā) anda.

"Anicca adalah mengamati hambatan dalam diri anda sendiri seperti yang muncul di fisik ini sampai tuntas lenyap."

Sebenarnya yang dinamakan hambatan fisik ini menandakan bahwa memang fisik anda ada yang rusak dan sedang dalam proses penyembuhan, hal ini bukannya karena anda berlama-lama dalam satu postur tubuh dan selalu tegak lalu muncul sakit, atau bahkan ada yang membahas tentang empat mahā bhūta dan peranannya pada tiap posisi meditasi sehingga jika sudah terlalu sakit berarti unsur dalam tubuh anda tidak seimbang dan dapat berganti posisi. Hal ini kurang tepat dan berkesan memperbolehkan seseorang sesuka hati berganti posisi mengikuti keinginan yang muncul, jika sudah kesakitan atau bosan silahkan berganti posisi saja, justru hal seperti ini menandakan bahwa anda sudah hanyut dalam akusala vipāka kamma (buah akibat tindakan buruk di masa lampau) yaitu kegelisahan.

Memang tiap posisi meditasi haruslah seimbang, tetapi seimbang disini artinya sesuai dengan hambatan apa yang muncul. Jika hambatan fisik yang muncul, kita harus hadapi mau berjam-jam pun harus kita lewati, bukannya mengganti-ganti posisi karena alasan unsur ini dan itu tidak seimbang. Pada kenyataannya bertahan pada satu posisi dalam waktu yang lama adalah hal yang wajar. Y.M. Bhikkhu Gunasiri saat dulu bermeditasi di Myanmar selama 5 tahun, beliau pernah selama setahun mengamati sakit di pinggangnya selama 8 jam per sesinya berulang-ulang kali hingga benar-benar sembuh total. Umumnya bagi seseorang yang sudah cukup berumur fisiknya terserang banyak penyakit, alasannya tidak lain karena orang tersebut tidak pernah menyadari dan mencatat segala kekotoran batin / kilesa yang muncul dalam kehidupan sehari-hari semasa mudanya sehingga fisiknya digero-goti oleh kilesa, maka ketika tuapun ia sakit-sakitan.

Namun dengan mengamati rasa sakit di fisik ini jika sudah tuntas lenyap, ini sebenarnya menandakan satu penyakit telah hilang dari tubuh kita, bukankah itu hal yang sangat baik? Banyak yang telah membuktikan oleh dirinya sendiri bahwa sakit penyakit dapat benar-benar hilang dan mereka justru bersyukur jika harus mengamati sakit di fisik karena bisa dibilang hal ini adalah memotong kamma yang mungkin akan berbuah di kemudian hari.

"Jika sudah tuntas lenyap, ini sebenarnya menandakan satu penyakit telah hilang dari tubuh kita."

Perlu diketahui bahwa adalah suatu hal yang sulit untuk dapat meningkatkan kualitas mental jika kita tidak melihat secara langsung proses ketidakkekalan di dalam diri mulai dari muncul, berlangsung, hingga tuntas lenyap seperti rasa sakit ini. Melihat perasaan yang menyakitkan hanya sebagai perasaan saja berulang kali akan [semakin mendekatkan diri anda pada Nibbāna](#). Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:



[Artikel](#)

**Meditasi haruskah konsentrasi pada satu objek?**

November 26, 2016

By:

[Andry Lumintan](#)

Banyak orang yang melakukan meditasi dengan tujuan agar mereka dapat memusatkan pikiran sehingga pikiran tersebut dapat dijinakkan dan selalu dalam keadaan tenang. Hal ini dapat diraih dengan cara memfokuskan pikiran pada suatu objek yang sudah anda pilih, lalu selalu berusaha menggenggam erat objek tersebut. Contohnya seperti fokus pada keluar masuknya napas, melafalkan suatu kalimat berulang-ulang, membayangkan suatu objek benda mati, ataupun memvisualisasikan suatu wujud tertentu. Di saat memfokuskan pikiran pada objek tersebut yang pasti dirasakan adalah ketenangan pikiran. Seakan-akan tidak ada satu halpun yang dapat mengusik anda. Tetapi perlu diketahui bahwa hal yang seakan-akan penuh ketenangan ini hanyalah sementara, karena meditasi pemusatan pikiran yang lebih dikenal sebagai *samatha bhāvanā* sifatnya menekan kekotoran batin / kilesa atau lebih tepatnya mengunci kilesa di dalam gudang. Hal ini sangatlah jelas karena ketika suatu hambatan muncul dan anda tidak menyadari dan mencatat hal tersebut, karena ingin selalu terpusat pada satu objek, secara otomatis hambatan tersebut bukanlah lenyap melainkan hanya keluar lalu masuk lagi ke dalam bawah sadar alias gudang.



"*Samatha bhāvanā* sifatnya menekan kilesa atau lebih tepatnya mengunci kilesa di dalam gudang."

Pertanyaannya kapan pintu gudang tersebut akan meledak karena ruangnya terlalu sesak oleh kilesa? Pintu tersebut akan meledak sama seperti kecepatan pikiran anda yang melompat kesana kemari ibarat monyet liar yang melompat dari satu ranting ke ranting lainnya. Maka dari itu seseorang yang melakukan meditasi pemusatan pikiran akan tetap sulit menghadapi hidup kesehariannya. Jika belum mencapai tingkat pemusatan pikiran yang lebih tinggi, pintu gudangnya akan lebih cepat meledak sehingga mudah terbawa oleh [kilesa: keserakahan \(lobha\), kebencian \(dosa\), delusi \(moha\)](#) lagi dan lagi.

Seseorang yang terlahir di alam brahma karena hasil pencapaian *jhāna* dari meditasi pemusatan pikiran sebenarnya hanya mengunci rapat-rapat kilesa di dalam dirinya. Jika ia memeriksa dengan teliti, maka ia akan dapat melihat gejala yang sangat hebat berada di dalam. Hal inilah yang Pangeran Siddhattha rasakan ketika masih berkelana mencari cara agar terbebas dari dukkha. Di saat itu beliau telah mencapai *jhāna* tingkat tertinggi, namun dengan kecermatannya ia tahu bahwa hal tersebut bukanlah pembebasan tertinggi, masih ada kilesa yang bergejolak di dalam dirinya. Namun apakah anda memiliki kecermatan yang sama dengan Pangeran Siddhattha, seorang Bodhisatta yang telah memupuk *pāramī* sebegitu besarnya?

Sang Buddha sering berkomentar bahwa pencapaian jhāna dapat membuat seseorang hanyut dalam ketenangan yang muncul. Sebenarnya kita tidak perlu membahas muluk-muluk sampai tingkatan jhāna, pada kenyataannya banyak orang yang ingin mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, merealisasikannya lewat meditasi pemusatan pikiran, dan akhirnya nyaman dalam ketenangan tersebut. Ketenangan yang di dapat dari memusatkan pikiran ke suatu objek bukan lain berasal dari vipāka kamma. Jika di saat anda meditasi memusatkan pikiran dan di saat itu pula kusala vipāka kamma sedang berbuah maka meditasi tersebut akan berjalan dengan nyaman dan tenang (nibbaya), namun setelah selesai bermeditasi pikiran anda akan kembali bergejolak mengikuti vipāka kamma yang berbuah. Begitu akusala vipāka kamma yang berbuah, di saat itu pikiran anda pasti kacau dan umumnya anda akan merubah posisi meditasi atau bahkan berhenti bermeditasi (dukkaya), lalu biasanya yang anda lakukan adalah berjalan kesana kemari sebelum duduk lagi. Perlu digaris bawahi, jika kusala berbuah anda bereaksi dengan perasaan suka yaitu melekat dengan ketenangan, atau jika akusala berbuah anda bereaksi dengan perasaan tidak suka yaitu mengeluh karena tidak bisa memusatkan pikiran dan tenang, sebenarnya di saat itu juga anda sudah menanam kamma baru lagi berupa lobha atau dosa. Jadi sampai kapankah lingkaran saṃsāra bisa terputus jika stock kamma anda terus bertambah?

"Ketenangan yang di dapat dari memusatkan pikiran ke suatu objek bukan lain berasal dari vipāka kamma. "

Ketika seseorang yang telah nyaman dalam ketenangan semu dari pemusatan pikiran ditunjukkan bahwa ada satu jalan yang dapat melenyapkan ketidaknyamanan dalam hidup yaitu empat landasan perhatian, setelah mencoba mempraktikkannya, awalnya ia merasa bahwa meditasi vipassanā ini tidak nyaman untuk dilakukan karena pikiran tidak bisa tenang pada satu objek melainkan harus menyadari dan mencatat segala fenomena yang muncul, kemudian karena tidak merasakan ketenangan dan tidak ada kegigihan untuk benar-benar melenyapkan kilesa di awal, ia merasa bahwa praktik meditasi vipassanā ini tidaklah bermanfaat.

Perlu diketahui bahwa [meditasi vipassanā](#) ini bukanlah bertujuan untuk memusatkan pikiran dan hasil yang ingin dicapai bukanlah ketenangan, melainkan padamnya kilesa secara total atau bisa dikatakan cuci bersih gudang. Ketenangan dari meditasi vipassanā, akan didapat bila seorang pemeditator dengan kesabaran dan kegigihan menangani suatu hambatan di fisik atau mental yang muncul hingga lenyap seperti Sang Buddha sebutkan dalam bojjhaṅga, hal ini merupakan salah satu hasil yang tetap harus disadari dan dicatat tanpa kemelekatan. Ketenangan yang didapat dari lenyapnya kilesa tersebut (nibbuta) dapat bertahan kurang lebih sekitar 4 jam. Jika dalam sehari penuh anda bermeditasi dan mengikis banyak kilesa, maka dalam sehari penuh tersebut ketenangan akan selalu ada dalam diri anda. Ketenangan dari meditasi vipassanā bukan berasal dari vipāka kamma tapi merupakan hasil langsung dari padamnya kilesa, dan di sinilah samādhi terbentuk. Bahkan bukan hanya ketenangan yang akan anda dapatkan setelah melenyapkan hambatan fisik atau mental, tapi kebahagiaan dan kesucianpun dapat diraih.

"Ketenangan dari meditasi vipassanā bukan berasal dari vipāka kamma tapi merupakan hasil langsung dari padamnya kilesa."

Kembali ke persoalan mencuci bersih gudang, anda pasti tahu yang namanya gudang isinya pasti beraneka ragam. Hal tersebut menunjukkan bahwa objek yang harus dihadapi saat mengikis kilesa juga pastinya beraneka ragam dan secara otomatis anda harus berpindah-pindah objek sesuai dengan apa yang muncul di saat itu. Satu hal yang pasti adalah mengikis kilesa bukanlah pekerjaan yang mudah. Selain jumlah tumpukan kilesa yang begitu banyak, kekuatannya pun sangat besar, dan tanpa panduan yang jelas maka anda akan kewalahan menghadapinya. Sang Buddha memberikan [satu jalan dengan empat landasan \(satipatthāna\) dalam berperang melawan kilesa](#). Berdasarkan pernyataan Beliau, sangat jelas bahwa keempat hal tersebut harus digunakan secara menyeluruh dan berkesinambungan untuk bisa mencapai Nibbāna.

Tentang sebutan konsentrasi, [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) selalu mengatakan bahwa sering terjadi kesalahan penerjemahan kata sehingga makna yang ingin disampaikan oleh Sang Buddha tidak dapat dimengerti dengan jelas. Samādhi bukanlah konsentrasi. Konsentrasi sebenarnya berasal dari bahasa Inggris, yang mereka sendiripun mengartikannya sebagai pemusatan karena berhubungan dengan kata konsentrat/sari/inti/pusat. Kedekatan dari dua kata tersebut menyebabkan kesalahpahaman pada banyak orang.

"Samādhi bukanlah konsentrasi."

Adapun yang harus digunakan adalah kata perhatian penuh atau mindfulness, untuk mengartikan kata sati. Istilah perhatian adalah ibarat anda duduk di tepi jalan dan memperhatikan orang yang berlalu-lalang, hal itu menunjukkan bahwa anda sudah memiliki perhatian terhadap semua orang yang lewat. Jika dikatakan sebagai konsentrasi atau memusatkan seperti yang dilakukan dalam samatha bhāvanā, ibarat seseorang lewat di depan anda dan anda mengikutinya kemanapun dia pergi layaknya seorang psikopat, kalau anda cermati hal ini tentu terlihat jelas sebagai kemelekatan. Jadi janganlah menggunakan kata konsentrasi lagi terutama dalam hal meditasi karena dapat menyesatkan pandangan orang.



Sedangkan untuk samādhi arti yang lebih tepat adalah kesadaran penuh. Berbeda dengan citta yang berarti kesadaran netral, yang jika terbawa kilesa disebut viññāṇa yang berarti kesadaran terhanyut, samādhi atau kesadaran penuh merupakan hasil yang didapat saat kesadaran dimurnikan dari kilesa. Cara untuk dapat memurnikan diri dari kilesa adalah dengan selalu menyadari dan mencatat dalam batin segala fenomena yang muncul ketika bermeditasi.

Dapat disimpulkan bahwa sebenarnya tidak ada istilah untuk mencapai Pencerahan Yang Agung seseorang harus memusatkan pikiran menggenggam satu objek tertentu, hal tersebut pada kenyataannya akan membuat kemelekatan baru yang terkadang bersifat sangat halus dan tidak terlihat, anda seharusnya membebaskan kesadaran anda dari kilesa untuk mencapai Pencerahan Yang Agung. Sang Buddha selalu menjelaskan bahwa sebelum seseorang dapat mencapai jhāna, sebagai catatan jika memang ia memiliki keinginan untuk mencapainya, maka yang terlebih dahulu harus dimilikinya adalah samādhi yang kuat. Dalam Sāmaññaphala Sutta (bagian awal Samādhi, Nīvaraṇappahāna) Sang Buddha menyatakan:

"Ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya,  
dan menjaga perhatiannya (sati) kokoh di depannya.

Meninggalkan ketamakan (abhijjā)...  
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari ketamakan.

Meninggalkan niat jahat (vyāpāda) dan kebencian (dosa)...  
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari niat jahat dan kebencian.

Meninggalkan kelambanan (thīna) dan ketumpulan (midha)...  
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kelambanan dan ketumpulan.

Meninggalkan kegelisahan (uddhacca) dan kekhawatiran (kukkucca)...  
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kegelisahan dan kekhawatiran.

Meninggalkan keragu-raguan (vicikicchā)...  
tanpa keraguan akan hal-hal yang bermanfaat,  
kesadarannya (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari keragu-raguan."

Di sini Beliau membahas tentang karakteristik dari samādhi dimana kesadaran (citta) dimurnikan (parisuddhi) dari kelima rintangan yang merupakan bagian dari kilesa, yaitu: murni dari lobha yang adalah ketamakan, murni dari dosa yang adalah niat jahat, kebencian, dan kekhawatiran, murni dari moha yang adalah kelambanan, ketumpulan, kegelisahan, serta keragu-raguan. Murni merupakan suatu kata yang menandakan bahwa suatu kotoran benar-benar lenyap, bukan hanya disimpan rapat di dalam gudang seperti yang terjadi dalam samatha bhāvanā.

Perlu diketahui bahwa yang disebut sebagai proses pemurnian (parisuddhi) ini terjadi berulang-ulang saat suatu kilesa lenyap, dan rentetan prosesnya dijelaskan oleh Sang Buddha dalam bojjhaṅga, 7 faktor pencerahan. Dimulai dari sati yaitu perhatian pada saṅkhāra yang berada di dalam nāma-rūpa / timbul-lenyap dengan memakai Sistem Tahapan Aktif Jasmani, saat aktif jasmani jika muncul kilesa yang kekuatannya kecil maka ia akan lenyap di dalam dan samādhi-pun terbentuk, namun jika kekuatan kilesanya besar dia akan muncul berupa hambatan fisik atau mental, sehingga pada dhamma-vicaya anda harus dengan cermat dan gigih menyelidiki hambatan tersebut dari muncul, berlangsung, hingga lenyap dengan menggunakan ketiga nupassanā lainnya, hanya jika hambatan tersebut tuntas lenyap barulah penyelidikan dhamma tersebut disebut berhasil dan hasil yang muncul adalah viriya, pīti, passaddhi, dan samādhi-pun terbentuk, namun di akhirnya anda harus selalu ber-upekkhā, tidak hanyut dalam hasil yang muncul melainkan kembali ke proses awal lagi.

Ketika kilesa yang dikikis sudah sangat banyak barulah nanti terjadi pemurnian total (visuddhi), mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna. Lalu jika seluruh kilesa telah lenyap maka terjadi pembebasan (vimutti), mencapai tingkat kesucian Arahat. Hal ini dapat dilihat melalui pernyataan Sang Buddha dalam sutta yang sama (bagian Āsavakkhayañāṇa):

"Dan ia dengan kesadaran penuh (samādhi) murni (parisuddhi) dan bersih (pariyodati), tanpa hasrat, tanpa kilesa, lentur, mudah dibentuk, kokoh, dan setelah mendapatkan kondisi tanpa-gangguan,

ia mengarahkan kesadarannya (citta) kepada pengetahuan hancurnya kekotoran batin. Ia mengetahui sebagaimana adanya: Ini adalah dukkha... Dan melalui pengetahuannya dan penglihatannya, kesadarannya

(citta) bebas (vimutti) dari kekotoran nafsu keinginan (kāma), dari kekotoran penjelmaan (bhavā), dari kekotoran kebodohan (avijjā), dan pengetahuan muncul dalam dirinya, Ini adalah pembebasan (vimutti)."

Perlu dicermati ulang bahwa ketika membahas tentang samādhi Sang Buddha menggunakan kata murni (parisuddhi) dan ketika membahas tentang kesucian Arahat Beliau menggunakan kata bebas (vimutti).

Banyak orang yang salah menanggapi maksud Sang Buddha tentang pemurnian kelima rintangan di atas, dengan menganggapnya sebagai hal yang bisa dimurnikan begitu saja tanpa suatu perjuangan, bahwa jika mereka sudah menjadi pertapa lalu menjauhkan diri dari keramaian dengan pergi ke hutan dan melakukan perenungan intelek sejenak maka mereka telah memurnikan diri dari kelima rintangan tersebut. Mudah sekali! Ambil contoh saja tentang meninggalkan keragu-raguan (vicikicchā). Yang disebut sebagai murni dari keragu-raguan bukanlah yakin kepada Tiratana saja, jika hanya begitu siapapun juga bisa memurnikan keragu-raguan semudah membalikkan tangan. Pada kenyataannya dalam banyak sutta, setelah Buddha menjabarkan suatu hal dan akhirnya seseorang merasa yakin sehingga berlindung kepada Tiratana seumur hidupnya, hal itu bukanlah sesuatu yang spesial, Beliau tidak memberi pujian apapun terhadap tindakan tersebut. Di sini memurnikan keragu-raguan adalah sedikit demi sedikit memupuk keyakinan (saddhā) bahwa hal yang bermanfaat yaitu praktik meditasi vipassanā yang didasari oleh empat landasan perhatian (satipaṭṭhāna) dapat memurnikan dirinya dari cengkeraman kilesa sehingga di akhirnya dapat mencapai Nibbāna. Menyelidiki dhamma secara benar yaitu melihat anicca / ketidakkekalan dengan mengikis kilesa sampai lenyap secara berulang-ulang akan secara otomatis menimbulkan semangat (virīya) yang diikuti oleh keyakinan (saddhā), sampai nantinya keyakinan akan praktik dhamma ini sangat kokoh maka keragu-raguanpun (vicikicchā) terpatahkan.

"Murni dari keragu-raguan bukanlah yakin kepada Tiratana saja."

Pada awal meditasi vipassanā karena tingkat kesadaran masih rendah maka pengikisan kilesa terjadi dengan sangat lambat sehingga samādhi pun masih belum kokoh, inilah mengapa banyak orang berkata bahwa hambatan fisik dan mental yang mereka hadapi butuh waktu yang lama sekali untuk lenyap. Tetapi ketika seseorang telah mencapai tingkatan Insight apalagi setelah melewati ñāṇa ke-11 yaitu sankhārupekkhā-ñāṇa dimana kurang lebih 50% dari kilesa yang dikatakan oleh Sang Buddha bagaikan tanah di bumi ini telah dikikis, maka samādhi yang ia miliki sudah tergolong kuat dan di situlah ia dapat dengan mudah mencapai jhāna, sekali lagi sebagai catatan jika memang ia memiliki keinginan untuk mencapainya.

Banyak yang berspekulasi bahwa seseorang harus mencapai jhāna terlebih dahulu baru bisa mendapatkan samādhi. Namun Sang Buddha dalam sutta yang sama beberapa bait setelah pernyataan tentang samādhi diatas (bagian sebelum masuk ke Paṭhamajhāna) selanjutnya menyatakan demikian:

"Dan ketika ia mengetahui bahwa lima rintangan ini telah meninggalkannya, kepuasan (pāmojja) muncul dalam dirinya, dari kepuasan muncul kegembiraan (pīti), dari kegembiraan dalam batinnya, jasmaninya menjadi tenang, dengan jasmani yang tenang, ia merasakan kebahagiaan (sukhaṃ), dan dengan kebahagiaan, kesadarannya penuh (samādhi).

Dengan keberpisahan dari nafsu keinginan (kāma), berpisah dari kondisi-kondisi buruk (akusala), ia masuk dan berdiam dalam jhāna pertama."

Sebagai penekanan ulang yang disebut di sini sebagai meninggalkan lima rintangan adalah ketika anda bermeditasi, suatu kilesa muncul, lalu anda berjuang membasminya sampai tuntas lenyap, barulah samādhi terbentuk. Anda pasti setuju bahwa Sang Buddha selalu menjabarkan suatu hal secara sistematis dan tertata dengan rapi. Ketika Beliau membahas suatu hal terlebih dahulu sebelum membahas suatu hal kemudian, hal tersebut pasti secara sengaja memang Beliau tata seperti itu dengan maksud tertentu tanpa pengurangan apapun. Maka karena Beliau membahas tentang samādhi, ketika kesadaran berpisah dari kilesa yaitu nafsu keinginan dan kondisi-kondisi buruk terlebih dahulu sebelum membahas tentang berdiam dalam jhāna pertama, sebenarnya jika seseorang mengejar jhāna terlebih dahulu sebelum berusaha mengikis kilesa di dalam dirinya sampai samādhi-nya kokoh, itu adalah hal yang mustahil. Pada kenyataannya banyak yang tidak bisa mencapai jhāna melalui meditasi pemusatan pikiran bahkan setelah mencoba dengan gigih selama bertahun-tahun. Banyak orang yang mengabaikan pernyataan yang tertera jelas di sutta dan lebih tertarik pada kata-kata yang sifatnya lebih mencolok, seperti jhāna dan terobsesi olehnya.

"Sang Buddha selalu menjabarkan suatu hal secara sistematis dan tertata dengan rapi."

Tidak bisa dipungkiri bahwa terdapat orang yang di kehidupan lampayanya pernah praktik meditasi vipassanā sehingga kesadarannya sudah pada tingkat-tingkat tertentu yang cukup matang, karena memang pencapaian seseorang pasti akan berlanjut ke kehidupan berikutnya, maka samādhi yang ia miliki cukup kokoh dan ia dapat mencapai jhāna dengan cepat. Namun satu hal yang pasti jhāna bukanlah tujuan dari meditasi vipassanā, dan

sangat jelas bahwa Sang Buddha menjabarkannya dalam sutta hanya sebagai pilihan opsional saja, sama seperti ketika Beliau menjabarkan kesaktian-kesaktian yang dapat dicapai dari jhāna, nyatanya hal itu memang bukanlah pembebasan total. Orang yang mencapai jhāna pun masih memiliki tumpukan kilesa yang harus ia kikis secepatnya, jika tidak apalagi sampai terbuai oleh ketenangan dalam jhāna, lama kelamaan dirinyapun akan runtuh karena hidupnya masih spekulasi belaka.

Dapat disimpulkan dari pembahasan panjang lebar ini bahwa untuk bisa memupuk samādhi, seseorang bukan harus konsentrasi terhadap satu objek tertentu hingga mencapai jhāna, namun ia harus menggunakan perhatian / sati-nya secara tepat hingga kilesa dapat dilenyapkan satu persatu. Penggunaan sati secara tepat dijabarkan oleh Sang Buddha dalam Mahā Satipatthāna Sutta, yang jika dipraktikkan Beliau jamin akan dapat membawa seseorang mencapai Nibbāna. Empat landasan perhatian tersebut digunakan secara bergantian sesuai hambatan yang muncul.

"Penggunaan sati secara tepat dijabarkan oleh Sang Buddha dalam Mahā Satipatthāna Sutta."

Untuk kāyānupassanā, Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengajarkan Sistem Tahapan Aktif Jasmani, dimana kesadaran anda diminta untuk selalu aktif berpindah-pindah dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya. Anda menyadari dan mencatat tiap-tiap organ tubuh, hanya bagian antara kulit dengan daging, sehingga kilesa tidak dapat menguasai kesadaran anda karena sedang sibuk aktif jasmani. Di sinilah kekuatan kilesa karena diabaikan akan melemah dan nantinya akan lenyap secara total, samādhi-pun terbentuk.

Perlu digaris bawahi bahwa mengabaikan kilesa dengan memusatkan pikiran bukanlah hal yang sama. Saat memusatkan pikiran, anda pastinya tidak mau tahu akan segala fenomena yang muncul, bahkan seperti sudah dijelaskan di atas anda cenderung membenci karena fenomena tersebut mengganggu pemusatan pikiran anda. Sedangkan mengabaikan kilesa di sini artinya anda tetap sadar dan tahu akan fenomena yang muncul namun tidak terhanyut olehnya, melainkan tetap membawa kesadaran berpihak pada nāma-rūpa / timbul-lenyap yang ada di jasmani melalui Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Ibaratnya anda sedang dimaki-maki, dan sadar sepenuhnya, namun tidak anda gubris. Cara ini sangatlah efektif mengikis kilesa dengan cepat karena anda tidak mudah terhanyut seperti yang sering terjadi jika anda hanya fokus pada satu objek. Pada Tahap-3 anda membagi tubuh menjadi tiga bagian: [kepala](#), [tangan](#), [badan dan kaki](#). Lalu tiap bagian tersebut dipecah lagi menjadi tiga bagian yang perlu disadari dan dicatat secara sekilas berulang-ulang. Kemudian pada Tahap-5, tubuh dibagi lebih detail lagi menjadi 28 bagian untuk memecah belah kekuatan dari kilesa.

Banyak yang telah membuktikan ketika memakai cara ini kesadaran selalu ada dalam kendali dirinya. Selama meditasi yang dirasakan bukanlah kesadaran yang melayang-layang hilang entah kemana dan karena asyik menyadari dan mencatat dengan aktif jasmani, maka meditasipun selalu dapat dilakukan dalam kurun waktu yang panjang, minimal satu jam dapat terlewati begitu saja karena kesadaran tidak terbawa oleh kilesa. Tentunya sistem ini juga dikombinasikan dengan [vedanānupassanā](#), [cittānupassanā](#), dan dhammānupassanā sesuai dengan hambatan yang muncul.

Janganlah hanya mencari ketenangan diri karena hal tersebut tidak akan membawa manfaat yang nyata bagi diri anda. Tetapi giatlah mengikis kilesa dengan penuh kegigihan dan tekad juang yang tinggi sehingga kualitas mental (paññā) akan semakin meningkat dan nantinya anda akan mencapai tingkat kesucian. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:



[Artikel](#)

**Meditasi untuk menguras habis Buah Kamma Lampau**

November 25, 2016

By:

[Andry Lumintan](#)

Jika dilakukan sebuah polling tentang tujuan dari seseorang melakukan meditasi, jawabannya pasti sangatlah beragam. Beberapa contoh jawaban yang mungkin sering terdengar adalah untuk relaksasi sehingga bisa mengeluarkan stress di dalam tubuh akibat kegiatan sehari-hari, ataupun untuk menenangkan pikiran sehingga tidak stress secara mental, juga untuk evaluasi diri sehingga dapat menjadi orang yang lebih baik, bahkan ada yang ingin mendapatkan kesaktian sehingga menjadi orang hebat, atau bisa juga untuk berkomunikasi dengan makhluk-makhluk lain. Jika Sang Buddha belum Parinibbāna dan melihat hal demikian, Beliau pasti akan menyatakan bahwa tujuan-tujuan tersebut hanyalah sesuatu yang biasa saja dan sifatnya tidak mengembangkan kualitas mental (pañña) seseorang menuju ke [Pencerahan Yang Agung, mencapai Nibbāna](#), padamnya seluruh buah perbuatan lampau tanpa sisa.



Jika anda sering membaca berbagai khotbah dari Sang Buddha dalam sutta, anda pasti sering berpapasan dengan pernyataan Beliau bahwa terdapat tiga hal yang tidaklah bermanfaat dalam dunia ini, yang membawa kehancuran, yang patut dicela, yang harus dibasmi, apakah ketiga hal tersebut? Yaitu [keserakahan \(lobha\)](#), [kebencian \(dosa\)](#), dan [delusi \(moha\)](#). Ketiga hal ini merupakan bagian dari buah kamma lampau (vipāka kamma), di saat salah satu dari ketiga hal tersebut sudah muncul dalam kehidupan sekarang ini, maka mereka disebut sebagai kekotoran batin / kilesa. Kilesa yang berbuah ini merupakan akar yang mendasari segala tindakan baru yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya, ia selalu mempengaruhi setiap tindakan yang buruk maupun yang baik. Ketika anda melakukan suatu tindakan dalam kehidupan sehari-hari, secara otomatis kilesa pasti turut memegang kendali, maka dapat dipastikan tindakan yang berakar pada kilesa tersebut akan membentuk vipāka kamma baru lagi yang akan tertanam di barisan belakang, maka dari itu permasalahan hidup kehidupan ini tidak akan pernah terselesaikan.

"Ketika anda melakukan suatu tindakan dalam kehidupan sehari-hari, secara otomatis kilesa pasti turut memegang kendali."

Tidak sedikit yang telah menyebarkan pernyataan Sang Buddha tentang keburukan dari kilesa, namun tidak banyak yang memberikan cara langkah demi langkah untuk dapat menyalpkan kilesa tersebut agar ia tidak mempengaruhi tindakan berikutnya. Jadi bagaimana cara menyalpkannya? Sama halnya dengan polling diatas

yang anda harus lakukan tentunya adalah meditasi, namun dengan tujuan utama yaitu untuk mengikis kilesa. Dikarenakan tujuan dari meditasi ini yang berbeda, secara otomatis langkah-langkah yang digunakan juga berbeda. Jadi cara apapun yang pernah anda cerap sebelumnya haruslah dikesampingkan karena hal-hal tersebut akan menghambat kemajuan kualitas mental anda. Satu-satunya cara untuk [mengikis lobha, dosa, moha haruslah dengan meditasi vipassanā](#) yang selaras dengan penjabaran Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta, tidak ada cara yang lain, inilah satu-satunya jalan yaitu empat landasan perhatian.

"Satu-satunya cara untuk mengikis lobha, dosa, moha haruslah dengan meditasi vipassanā."

Dalam kāyānupassanā seseorang harus mengamati jasmani sebagai jasmani karena di seluruh kesadaran jasmani terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap, yang dapat membebaskan seseorang dari cengkeraman kilesa. Terdapat sembilan titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap di jasmani ini. Dua titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap yang pertama terdapat di ubun-ubun dan tulang ekor. Ketika anda menyadari kedua titik ini badan otomatis akan tegak sendiri dan postur tubuh anda akan diperkokoh sehingga selalu dalam keadaan samādhi. Penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor satu arah dari atas ke bawah merupakan salah satu tahapan dalam [Sistem Tahapan Aktif Jasmani](#) yang dikembangkan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#). Penyadaran ini memang sangat efektif untuk membelah kekuatan angin di dalam tubuh sehingga kesadaran selalu terjaga. Y.M. Bhikkhu Gunasiri selalu mengibaratkan tahapan ini seperti sebuah kapal yang sedang berlayar di tengah-tengah lautan dan dengan ujung runcing dari kapal tersebut membelah kekuatan angin dan ombak yang begitu besar.

Perlu diketahui bahwa kilesa selalu bersekutu dengan unsur angin di dalam tubuh dan arahnya selalu ke atas, yang paling awal dikuasai olehnya adalah bagian kepala anda, hal ini dapat terasa jelas dalam meditasi ketika anda diserang kilesa terutama lobha dan moha kepala akan menjadi berat dan sesak seakan-akan ditutup dengan helm, dan sebentar saja kesadaran anda akan hilang. Hal ini sulit untuk dipahami jika anda tidak pernah menyadarinya dalam kehidupan sehari-hari. Karena sifat inilah mengapa pada umumnya ketika kilesa seperti gelisah, galau, depresi, kebencian, kemalasan, ketakutan muncul ia akan secepat kilat menguasai kepala anda sehingga pikiran anda akan dipenuhi dengan hal-hal negatif, dan jika berkelanjutan maka akan timbul sakit penyakit yang umumnya muncul terlebih dahulu sebagai pusing di kepala lalu mulai menyebar ke bagian-bagian tubuh lainnya sehingga badan menjadi lemas, masuk angin, demam, bahkan jika hal-hal ringan tersebut tidak segera ditangani dalam meditasi nantinya bisa menjadi stroke dan kanker.

"Kilesa selalu bersekutu dengan unsur angin di dalam tubuh dan arahnya selalu ke atas."

Anda dapat melihat bahwa sebenarnya yang disebut sebagai mental ini cara kerjanya sangat teknis dan sistematis sekali, yang mengerikan adalah keseluruhan hidup seseorang ditentukan oleh mental di dalam dirinya. Dari sini sebenarnya anda bisa menarik kesimpulan bahwa kilesa tidak main-main dengan anda, semakin lama anda dikuasai olehnya karena tidak pernah mau menyadari dan mencatat, maka pikiran anda semakin tua akan cenderung menjadi semakin tumpul, bahkan jika dibiarkan seseorang bisa menjadi gila, sakit-penyakitpun akan semakin menumpuk.

"Kilesa tidak main-main dengan anda."

Maka dari itu [penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor pada Tahap-1](#) ini berguna untuk membelah kekuatan dari kilesa dan mengarahkannya ke bawah sehingga kilesa tidak bisa menguasai kesadaran anda. Anda dapat membuktikan bahwa tahapan tersebut sangatlah efektif untuk melenyapkan kilesa-kilesa kecil sehingga badan bisa terasa ringan dan segar, namun jika kilesa yang menyerang berkekuatan besar anda harus menanganinya dengan cittaṅupassanā.

Sedangkan ke enam titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap lainnya digunakan pada Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2. Jika pada penyadaran ubun-ubun TANCAP tulang ekor dimaksudkan untuk membelah kilesa, untuk enam titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap lainnya pada Tahap-2 yang terletak di rahang bawah kanan dan kiri, titik pantat kanan dan kiri, serta titik tengah telapak kaki kanan dan kiri, Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengibaratkannya seperti mengurai benang yang kusut sehingga kekuatan angin akan terpecah belah.

Selain itu dengan menggunakan kesadaran anda untuk mengarahkan unsur angin di dalam tubuh melalui Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini, secara tidak langsung hal tersebut dapat mendeteksi bagian-bagian tubuh anda yang bermasalah, sehingga sakit-penyakit di fisik bahkan yang belum anda ketahui bisa terdeteksi secara dini. Jika sudah muncul sakit di fisik anda tidak perlu lagi memakai tahapan ini melainkan langsung beralih ke vedānupassanā.

"Sakit-penyakit di fisik bahkan yang belum anda ketahui bisa terdeteksi secara dini."

Adapun satu titik utama yang terakhir terletak di perut dan pada saat awal meditasi vipassanā tidak perlu ikut diamati, karena nāma-rūpa / timbul-lenyap di perut ini merupakan gudangnya kamma. Ketika nāma-rūpa / timbul-lenyap ini masih dibungkus oleh banyak kilesa maka adalah hal yang tidak bijak jika mengamatinya secara langsung. Jika anda main tabrak saja dan langsung mengamati kembung kempis perut, maka dapat dipastikan anda kewalahan menghadapi serangan kilesa yang bertubi-tubi. Umumnya hal ini akan mengakibatkan anda sering hanyut oleh perasaan, pikiran, dan akan sering hilang kesadaran saat bermeditasi. Anda juga bisa hanyut dalam ketenangan semu jika kusala vipāka kamma yang muncul. Maka kemajuan kualitas mental anda akan sangat lambat karena cara mengikis kilesanya kurang tepat.

Yang harus dilakukan oleh seorang pemeditator yang terampil adalah terus Aktif Jasmani, karena dengan cara inipun sebenarnya banyak kilesa yang dapat dikuras hingga nantinya cangkang yang membungkus nāma-rūpa / timbul-lenyap dapat dipecahkan. Ketika cangkang ini sudah pecah, nanti akan muncul secara jelas sensasi timbul-lenyap berupa tusukan-tusukan di daging tepat di perut bagian bawah pusar. Tapi anda harus berhati-hati karena banyak yang tertipu oleh sensasi yang sebenarnya hanyalah denyutan dari unsur angin belaka. Maka dari itu guru pembimbing yang handal diperlukan agar anda tidak tersesat di jalan. Ketika mencapai [tingkatan Insight](#) banyak hal yang akan berubah dari diri anda terutama dalam pandangan hidup. Walaupun masih penuh dengan keragu-raguan (vicikicchā), karena hal itu hanya terpatahkan disaat mencapai tingkat kesucian Sotāpanna, tetapi ada semangat yang tinggi dan keyakinan yang kuat bahwa praktik meditasi mengikis kilesa ini jika secara intensif dan dalam jangka waktu yang panjang dilakukan dengan kegigihan dan kesabaran pasti bisa menghantarkan dirinya ke Nibbāna pada kehidupan sekarang ini juga.

"Guru pembimbing yang handal diperlukan agar anda tidak tersesat di jalan."

Perlu diketahui untuk bisa memecahkan cangkang yang menutupi nāma-rūpa / timbul-lenyap ini dibutuhkan tekad juang yang tinggi dalam mengikis kilesa, mustahil dicapai dengan bersantai-santai dalam ketenangan saja, apalagi jika tidak mau melenyapkan hambatan yang muncul dalam meditasi baik di fisik maupun mental.

Soal jauh dekatnya seseorang dengan tingkatan yang disebut sebagai Insight ini adalah semata-mata karena kamma dari masa lampau, sejauh apakah anda pernah mengikis kilesa di masa lampau, hal tersebut akan berlanjut pada kehidupan anda sekarang ini. Sensasi timbul-lenyap jelas di perut yang menandakan anda telah berada di ñāṇa pertama yaitu nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa inilah sebenarnya yang disebut sebagai naik turunnya perut, bukan kembung kempis masuk keluarnya napas di perut.

Jadi yang harus anda gunakan dalam meditasi vipassanā sebagai objek pegangan dasar, baik saat meditasi duduk maupun berdiri adalah Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini, sedangkan untuk jalan anda mengamati rasa yang muncul di telapak kaki. Jika nantinya [muncul hambatan fisik anda harus menggunakan vedānānupassanā](#), jika [muncul hambatan mental anda harus menggunakan cittānupassanā](#), dan juga dalam menghadapi kedua-duanya dapat mengkombinasikan dengan dhammānupassanā sebagai senjata melawan kilesa.

Janganlah menghabiskan waktu anda dikuasai oleh kilesa, anda harus selalu menyadari dan mencatat pada nāma-rūpa / timbul-lenyap agar anda dapat terbebas dari kilesa dan menguras habis vipāka kamma yang anda miliki. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

Lihat video ini sekarang:



[Artikel](#)

**Berapa jumlah Kekotoran Batin di dalam bawah sadar seseorang?**

November 24, 2016

By:

[Andry Lumintan](#)

"Suatu ketika, Sang Buddha mengambil tanah dengan kuku jari-Nya. Lalu Beliau bertanya kepada para bhikkhu, Para bhikkhu tanah yang berada di bumi ini dengan tanah di kuku jari-Ku, manakah yang lebih banyak?"

Kemudian para bhikkhu menjawab, Bhagavā, tanah di kuku jari itu sangat sedikit, tanah di bumi ini yang jauh lebih banyak.

Demikianlah para bhikkhu, banyaknya kekotoran batin yang dibuang oleh seseorang yang telah mencapai kesucian adalah bagaikan tanah di bumi ini dan sisa kekotoran batinnya sebanyak tanah di kuku-Ku."



Dari penggalan pernyataan tersebut secara implisit dapat kita artikan bahwa orang yang belum mencapai tingkat kesucian, banyaknya kekotoran batin atau dalam bahasa Pāli disebut kilesa yang terdiri dari keserakahan (lobha), kebencian (dosa), delusi (moha), yang ia miliki adalah sebanyak tanah di bumi ini dan juga ditambah dengan tanah di kuku Sang Buddha. Sebenarnya sungguh sangat banyak sekali jumlah kilesa yang kita masing-masing miliki. Setiap saat kilesa inilah yang selalu mendasari tindakan yang kita lakukan, mereka merupakan akar atau sumber dari segala masalah dalam hidup kita.

"Sebenarnya sungguh sangat banyak sekali jumlah kilesa yang kita masing-masing miliki."

Adalah hal yang mustahil jika seseorang berkata kepada anda bahwa ia sudah tidak memiliki kemelekatan dengan ini dan itu, ataupun ia selalu memancarkan cinta kasih dan tidak pernah memiliki perasaan tidak suka kepada siapapun, serta menganggap dirinya tidak sombong dan egois, karena selama seseorang belum pernah [mengikis kilesa-nya dengan meditasi vipassanā](#) secara intensif dan dalam jangka waktu yang panjang hingga [mencapai tingkat kesucian](#), dimana seorang yang mencapai tingkat kesucian pertama Sotāpanna telah mengikis kurang lebih 70% dari kilesa yang dikatakan oleh Sang Buddha bagaikan tanah di bumi ini, maka tumpukan kilesa dalam dirinya tidak akan pernah berkurang dan akan selalu bergejolak.

Perlu diketahui bahwa yang bisa mematahkan belenggu kesombongan / ego (māna) hanyalah seseorang yang telah mencapai tingkat kesucian Arahat, yang kilesa-nya tinggal 0.000000-sekian % seperti tanah di kuku Sang

Buddha, layaknya sebatang emas murni yang walaupun 99-sekian % terdiri dari emas, namun masih memiliki campuran logam lainnya sebesar 0.0-sekian %. Lalu seberapa besarkah peranan kesombongan/ego dalam diri seseorang yang kilesa-nya masih 100%?

Anda perlu menjadi orang yang cermat terutama dalam menilai kualitas mental anda sendiri. Janganlah menipu diri sendiri dengan menganggap bahwa anda adalah seorang yang bijak dan berlagak seperti orang yang bijak, karena personifikasi diri ke luar tidaklah menunjukkan apapun, namun jika setiap saat seseorang dapat mengontrol perasaan dan pikirannya karena selalu menyadari dan mencatat sehingga terbebas dari kilesa, maka disitulah akan terlihat jelas kebijaksanaan orang tersebut tanpa ia harus melontarkan sepele katapun. Seseorang yang bijaksana akan terlihat dengan jelas dari perilakunya disaat duduk, berdiri, maupun berjalan, berhati-hati dan selalu mindful yaitu mengarahkan kesadarannya ke jasmani, seperti halnya Upatissa yang terkesima saat melihat Bhante Assaji sedang berpindapatta untuk pertama kalinya.

"Cermat terutama dalam menilai kualitas mental anda sendiri."

Sang Buddha dalam Itivuttaka menyatakan bahwa seseorang yang tidak pernah mengendalikan indrianya dan hanya menjalani hidupnya secara sembrono yaitu tidak pernah menyadari dan mencatat (mindful) segala perasaan dan pikiran yang muncul dalam kesehariannya, ia akan selalu hidup dalam ketidaknyamanan karena ditindas oleh kilesa-nya sendiri, di hari tuanya ia akan diliputi oleh sakit-penyakit dan di saat kematiannya ia akan terlahir di alam-alam menderita.

Pastinya selain jumlahnya yang banyak kilesa ini sangatlah lihai dalam mengelabui seseorang, sebagai buktinya banyak orang yang dikuasai oleh kilesa ini sehingga tidak mau mengikisnya satu persatu dengan alasan ini dan itu, padahal mereka tahu bahwa keserakahan (lobha), kebencian (dosa), dan delusi (moha) adalah hal yang tidak bermanfaat dan harus dibasmi.

"Banyak orang yang dikuasai oleh kilesa ini sehingga tidak mau mengikisnya."

Tidak jarang juga banyak yang mengatakan tidak mau mempraktikkan meditasi vipassanā ini secara intensif karena pāramī-nya belum mencukupi. Padahal kalau kita teliti lebih dalam, dasa-pāramitā atau sepuluh kesempurnaan sebenarnya lebih banyak berisikan hal-hal yang hanya dapat secara nyata disempurnakan lewat meditasi vipassanā: nekkhamma, paññā, viriya, khanti, adhiṭṭhāna, upekkhā.

Paññā yang di dapat setelah samādhi terbentuk merupakan kualitas mental yang diperoleh setelah mengikis kilesa karena mengetahui secara langsung proses muncul, berlangsung, hingga lenyap dari hambatan-hambatan dalam meditasi.

Nekkhamma merupakan pelepasan diri dari hal-hal duniawi yaitu nafsu keinginan indera (kāma) yang secara sempurna dipatahkan saat mencapai kesucian Anāgāmi, yang berarti anda harus mengikis kilesa sebanyak mungkin.

Viriya, salah satu dari 7 faktor pencerahan merupakan semangat juang yang akan muncul setelah menyelidiki dhamma (dhamma-vicaya) dengan benar yaitu melihat proses ketidakkekalan lewat vipassanā.

Khanti merupakan kesabaran yang akan kokoh terlatih saat menghadapi berbagai hambatan dalam meditasi baik fisik maupun mental, seseorang yang pernah bermeditasi vipassanā pasti tahu seberapa besar kesabaran yang harus dibangun untuk menghadapi serangan kilesa.

[Adhiṭṭhāna merupakan tekad untuk berjuang](#) melawan kilesa sehingga dapat selalu menjadi orang yang sadar sepenuhnya.

Upekkhā, juga termasuk dalam 7 faktor pencerahan merupakan keseimbangan batin karena mengetahui bahwa segala hal memiliki sebab yang berasal dari kamma lampau, di mana pengetahuan ini hanya bisa dilihat jika vipāka kamma tersebut telah dilenyapkan yang berarti harus direalisasikan lewat meditasi vipassanā.

Dalam berbagai sutta dijelaskan bahwa Bodhisatta pada kelahiran-kelahiran sebelumnya dalam menyempurnakan pāramī selain selalu menjalankan sila, bermettā, dan berdāna kepada makhluk lain, dan yang perlu digaris bawahi adalah ia tidak pernah lupa untuk bermeditasi juga, bahkan ketika terlahir menjadi raja

pemutar-roda duniapun akhirnya ia kembali ke istana dan bermeditasi dalam kurun waktu yang lama sampai akhir hidupnya. Jadi bagaimanakah orang yang ingin [menyempurnakan pāramī tersebut melakukannya tanpa bermeditasi?](#)

Dalam sistem ini seorang pemeditator mengarahkan kesadarannya pada jasmani kasar bagian antara kulit dengan daging, karena di sanalah terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang dapat membebaskan seseorang dari cengkeraman kilesa. Sistem ini diberi nama Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Jika memang jumlah kilesa begitu banyaknya dan sangatlah lihai, bagaimanakah kita dapat mengurasnya? Tentunya hal ini adalah sesuatu yang mustahil untuk dilakukan secara sembarangan. Maka dari itu diperlukan suatu cara kerja yang dapat dipraktikkan secara langsung dalam menguras kilesa ini. [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) dapat melihat dengan jelas kesulitan yang harus dihadapi seseorang dalam menghadapi serangan kilesa yang tidak bisa dihitung banyaknya. Dari pengalamannya, beliau membuat suatu sistem meditasi vipassanā yang dapat membantu seseorang lebih efektif mengikis kilesa dan sistem inipun selaras dengan apa yang Sang Buddha ajarkan dalam Maha Satipatṭhāna Sutta, bagian kāyānupassanā sebagai objek dasar dalam bermeditasi.

"Suatu sistem meditasi vipassanā yang dapat membantu seseorang lebih efektif mengikis kilesa."

Selain itu sistem ini juga dapat membuat kesadaran selalu terjaga dan berada dalam kendali diri sendiri karena kilesa dapat dilenyapkan di dalam, bukannya pergi melayang-melayang tidak jelas entah kemana bahkan sampai melihat pemandangan dan hal-hal aneh lainnya yang notabene umumnya terjadi pada seseorang yang [mengamati hanya satu objek yang monoton saja](#). Padahal tujuan dari meditasi vipassanā seharusnya untuk selalu mempunyai kesadaran penuh, seperti halnya Buddha yang berarti seorang yang sadar sepenuhnya. Namun jika selama meditasi anda sering sekali tidak tahu apa-apa, itu menandakan bahwa cara yang anda gunakan untuk menangani kilesa kurang tepat. Tapi sangat disayangkan banyak yang tidak mau mencoba cara yang efektif untuk mengikis kilesa ini karena sudah terbiasa menggunakan cara lama yang dilakukannya atau dengan alasan-alasan lainnya, meskipun cara lama tersebut tidak memberikan manfaat yang nyata. Kesadaran yang selalu terjaga saat memakai Sistem Tahapan Aktif Jasmani ini dikarenakan seorang pemeditator menyibukkan diri dengan mengarahkan kesadarannya untuk selalu aktif berpindah-pindah dari satu bagian tubuh ke bagian lainnya.

Pada awalnya bagi pemula memang harus menggunakan setiap tahapan secara berurutan, tapi setelah cukup mahir tiap tahapan dapat dikombinasikan dengan sesuka hati agar kesadaran lebih sulit terbaca oleh kilesa. Walaupun sistem ini di awal terlihat sangat banyak dan sulit dilakukan, tetapi banyak yang setelah mempraktikkan merasa ternyata justru penyadaran jasmani ini sangatlah mudah dan asyik untuk dipraktikkan. Selain sistem ini, ketiga landasan perhatian lainnya pun juga harus digunakan sesuai dengan hambatan yang muncul di saat meditasi. Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

## [Artikel](#)

### **Mencapai Pencerahan dengan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan**

November 23, 2016

By:

[Andry Lumintan](#)

Yang disebut sebagai jalan adalah suatu area yang anda lewati untuk menuju ke suatu tempat yang ingin anda capai. Tentunya tersedia banyak jalan yang dapat anda lewati untuk mencapai berbagai tujuan. Dalam kehidupan ini jika ditanya apa sebenarnya tujuan hidup anda? Banyak yang menjawab ingin mendapatkan kesuksesan, kebahagiaan, ketenangan, kerukunan, keselamatan, kesehatan, dan sebagainya.

Secara otomatis jika seseorang menginginkan hal-hal tersebut maka ia harus menghilangkan hal-hal yang berlawanan, yang buruk dan tidak menyenangkan seperti dukacita, kesusahan, kesakitan, dan kesedihan.

Untuk mendapatkan hal-hal yang baik dan menyenangkan, banyak jalan yang dapat ditempuh seseorang. Namun anda pasti setuju bahwa dalam menjalani hidup ketika seseorang memiliki banyak tujuan yang ingin dicapai pastilah ia akan kewalahan, karena harus berpindah-pindah jalur untuk mencapai tujuan yang berbeda-beda, lalu pada umumnya akan ada banyak tujuan yang terbelengkalai, dan akhirnya menuai kekecewaan.





"Ketika seseorang memiliki banyak tujuan yang ingin dicapai pastilah ia akan kewalahan, karena harus berpindah-pindah jalur."

Tetapi Sang Buddha mengetahui satu jalan yang jika ditempuh akan melenyapkan segala hal-hal buruk dan tidak menyenangkan dalam hidup seseorang dan hal-hal baik dan menyenangkanlah yang akan mengikutinya. Beliau menyatakan dengan jelas dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta:

“Ada, para bhikkhu, satu jalan pemurnian total (visuddhi) makhluk-makhluk, untuk mengatasi dukacita dan kesusahan, untuk melenyapkan kesakitan dan kesedihan, untuk memperoleh jalan yang benar, untuk mencapai Nibbāna, yaitu empat landasan perhatian.”

Yang dimaksud dengan bhikkhu di masa yang sekarang ini bukan hanya merujuk kepada Bhikkhu Saṅgha, namun semua orang yang berpraktik meditasi (samādhi) dengan diawali oleh penjagaan moralitas dasar (sīla). Jalan yang benar di sini adalah Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD): sīla, samādhi, paññā. Memperoleh berarti mempraktikkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari tanpa melenceng sedikitpun.

Perlu diketahui bahwa seseorang yang telah mencapai kesucian, dan juga Sang Buddha sendiripun selalu mempraktikkan Satu Jalan Mulia Berunsur Delapan (SJMBD) secara intensif dalam kesehariannya, baik dalam masa kehidupan tersebut maupun di kehidupan-kehidupan lampayanya.

Sangatlah jelas dari pernyataan Beliau bahwa memang jika seseorang ingin terlepas dari segala bentuk ketidaknyamanan dalam hidup, jalan yang harus diambil adalah penjagaan moralitas (sīla) sebagai dasar awal dan harus disertai dengan pemurnian diri (parisuddhi) dari kekotoran batin / kilesa yang membelenggu dirinya setahap demi setahap dengan [meditasi vipassanā \(samādhi\)](#) hingga terjadi pemurnian total (visuddhi) mencapai kesucian tingkat pertama Sotāpanna, dan diakhirnya terbebas (vimutti) mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

Bukannya dengan pengetahuan intelek belaka tentang kitab suci dan segala isinya, ataupun hafal mati segala jenis bacaan mantra dan semacamnyalah yang dapat membebaskan seseorang.

Namun empat landasan perhatian yang dilakukan lewat meditasi inilah jalan satu-satunya yang bisa memadamkan dukkha secara total (paññā), tidak ada cara yang lain. Sayangnya banyak orang yang hanya

menjalankan sīla dan melupakan meditasi sehingga Jalan Mulia ini ditempuh secara timpang, ibarat mobil yang hanya memiliki pengemudi tanpa bensin dan mesin, bahkan di zaman sekarang ini meditasi hanya dijadikan sebagai kegiatan seremonial belaka yang hanya dilakukan selama 15 menit ketika acara-acara tertentu. Pertanyaannya jika Sang Buddha saja bermeditasi setiap harinya, apa alasan anda untuk tidak bermeditasi setiap hari? Janganlah berharap banyak, apalagi berharap mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

"Empat landasan perhatian yang dilakukan lewat meditasi inilah jalan satu-satunya yang bisa memadamkan dukkha secara total."

Empat landasan perhatian yang Sang Buddha sebutkan di atas sebagai pedoman dalam meditasi terdiri dari kāyānupassanā, vedānupassanā, cittānupassanā, dan dhammānupassanā. Pastinya semua orang mengerti bahwa yang disebut landasan dapat diartikan sebagai suatu dasar atau fondasi.

Dalam meditasi vipassanā keempat landasan perhatian ini harus dijadikan pedoman utama dan dipraktikkan langsung secara menyeluruh dan intensif. Jika hanya menggunakan satu landasan perhatian saja saat bermeditasi seperti hanya mengamati napas, atau sensasi, ataupun pikiran, maka sangatlah sulit untuk bisa mengikis kilesa. Seperti halnya sebuah mobil yang hanya memiliki satu roda, pertanyaannya apakah mobil tersebut dapat berfungsi dengan baik? Jawabannya tentu tidak. Mobil yang berfungsi dengan baik dan kokoh adalah mobil yang memiliki empat roda secara lengkap. Mobil beroda empat itulah yang dapat menghantarkan seseorang melewati Jalan Tengah yang tidak ekstrem kiri dengan menyiksa tubuh dan tidak ekstrem kanan dengan memanjakan tubuh, hingga nantinya mencapai Pencerahan Yang Agung, Nibbāna.

"Mobil yang berfungsi dengan baik dan kokoh adalah mobil yang memiliki empat roda secara lengkap."

Lagipula sangatlah jelas, Sang Buddha tidak pernah menyebutkan bahwa seseorang dapat memilih salah satu di antara keempat landasan perhatian tersebut, karena di Mahā Satipaṭṭhāna Sutta tidak dapat ditemukan pernyataan dari Beliau seperti:

"Ia berdiam merenungkan jasmani sebagai jasmani;  
ATAU ia berdiam merenungkan perasaan sebagai perasaan;  
ATAU ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran;  
ATAU ia berdiam merenungkan objek-objek pikiran sebagai objek-objek pikiran."

Lain halnya dengan kāyānupassanā, di mana Beliau menjabarkan beberapa cara untuk merenungkan jasmani sebagai jasmani. Seorang pemeditor dapat memilih salah satu cara yang Beliau sebutkan, dan menjadikannya sebagai objek pegangan dasar saat bermeditasi, ataupun jika memang ingin ia dapat menggunakan beberapa cara sekaligus seperti ketika duduk di pagi hari mengamati napas, lalu ketika berjalan sadar jernih atas apa yang sedang dilakukan, lalu ketika berdiri mengamati postur dari jasmani, lalu di siang hari mengamati 32 bagian jasmani, lalu sore harinya merenungkan objek mayat, lalu malam harinya mengamati kembang kempis perut, lalu esok harinya mengamati unsur-unsur pada jasmani, adalah keputusan yang sah-sah saja bagi seseorang untuk memilih sesuka hatinya karena semua cara tersebut adalah cara yang benar dalam merenungkan jasmani sebagai jasmani seperti apa yang Sang Buddha nyatakan.

Sangatlah aneh jika seseorang memaksakan bahwa satu objek tertentu adalah cara yang benar, dan objek lainnya adalah cara yang salah. Ketika Beliau masih hidup dan mengajar siswa-siswanya, Beliau selalu menentukan objek yang paling tepat bagi diri mereka masing-masing, dan karena Beliau tahu bahwa [setiap individu memiliki jenis dan jumlah kilesa yang berbeda-beda](#) maka dari situlah Beliau menjabarkan beberapa cara dalam merenungkan jasmani sebagai jasmani.

Sehubungan dengan kāya, Sang Buddha menggunakan kata tersebut untuk merujuk pada jasmani kasar yang tampak kasat mata. Penjabaran di dalam kāyānupassanā secara ekstensif telah menjelaskan bahwa yang Beliau maksud dari perenungan jasmani sebagai jasmani. Seperti contohnya menarik napas yang terasa melewati hidung, mengetahui empat postur tubuh baik berdiri, duduk, jalan, maupun berbaring dari jasmani sendiri, sadar jernih saat jasmani berjalan maju mundur, memeriksa jasmani dari telapak kaki anda ke atas dan dari kulit kepala anda ke bawah, memeriksa unsur-unsur pada jasmani, merenungkan jasmani sendiri membusuk, semua hal ini membahas tentang kāya, jasmani kasar yang tampak kasat mata.

Dengan menggunakan jasmani kasar ini, anda tidak perlu mengkhayal akan hal-hal yang aneh dan tidak jelas sehingga berspekulasi ini dan itu, karena jasmani ini selalu ada dari anda lahir hingga saat ini. Pastilah anda tahu bentuk dari jasmani anda sendiri mulai dari ubun-ubun sampai kedua ujung jari kaki, bahkan seorang tuna-

netrapun pasti mengetahui letak dari bagian-bagian jasmaninya sendiri, namun sangat disayangkan karena selama ini anda tidak pernah menyadarinya kemanapun anda bawa pergi.

"Dengan menggunakan jasmani kasar ini, anda tidak perlu mengkhayal akan hal-hal yang aneh dan tidak jelas sehingga berspekulasi ini dan itu."

Sang Buddha karena pāramī-nya yang begitu besar, Beliau memiliki kemampuan yang sangat luar biasa yaitu dapat mengetahui dengan jelas tumpukan kamma lampau seseorang sehingga Beliau dapat memberikan objek kāya yang tepat bagi tiap individu, dan kemampuan ini memang hanya dimiliki oleh seorang Sammāsambuddha. Namun Sang Buddha telah Parinibbāna, siapakah yang dapat memberikan objek kāya yang tepat bagi anda?

Sebenarnya tidak perlu bertanya kepada siapapun, anda hanya perlu meneliti lebih cermat. Objek kāya yang disebutkan Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta dijabarkan kepada siswa-siswa-Nya, yang memang juga memiliki pāramī yang besar. Kualitas mental mereka sangatlah berbeda jauh jika dibanding dengan kualitas mental manusia di masa kini, maka dari itu mereka dapat dengan mudah mengarahkan kesadarannya dan mencerna hal-hal yang sulit dipahami, karena kualitas mental mereka yang tinggilah sehingga mereka dapat mencapai kesucian dalam kurun waktu yang super cepat.

Hal yang perlu diutamakan di sini adalah mencerna. Anda dapat menarik kesimpulan bahwa objek kāya yang tepat bagi diri anda adalah objek yang dapat anda cerna dan sadari dengan mudah, jangan mempersulit diri anda sendiri, selama yang anda sadari dan catat adalah kāya, maka pengamatan itu sudahlah benar.

"Objek kāya yang tepat bagi diri anda adalah objek yang dapat anda cerna dan sadari dengan mudah."

Napas walaupun terlihat mudah untuk dicerna, namun untuk bisa melihat nāma-rūpa / timbul-lenyap di bagian tersebut sangatlah sulit, karena area pengamatannya terlalu kecil sehingga anda lebih sering terbawa kilesa daripada mengikisnya. Lalu jika anda menggunakan 32 bagian tubuh, walaupun area pengamatan sangat besar namun sangatlah sulit untuk dicerna. Bagaimana anda menyadari usus, jantung, hati, darah, cairan sendi, dan lainnya?

Maka dari itu Y.M. Bhikkhu Gunasiri mengambil jalan tengah, daripada mempersulit diri sehingga kualitas mental sulit meningkat, untuk objek kāya saran beliau adalah sadari cukup bagian antara kulit dengan daging. Di seluruh kesadaran jasmani kasar bagian antara kulit dengan daging, terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang akan membantu anda dalam mengikis kilesa.

Nāma-rūpa / timbul-lenyap ini muncul di jasmani anda berupa denyutan kecil yang jelas dan selalu disertai dengan kesadaran yang jernih bebas dari kilesa, serta badan yang tegak dalam posisi samādhi. Pada awalnya bagi pemula mungkin agak sulit untuk dapat merasakan denyutan ini, karena kesadarannya masih belum begitu sensitif. Namun ada satu titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap yang semua orang dapat rasakan yaitu terletak di ubun-ubun. Coba saat ini anda kempeskan perut bagian bawah anda dalam-dalam, busungkan dada, lalu tahan napas di ubun-ubun. Di sana akan terasa denyutan naik-turun kecil yang jelas, itulah contoh sensasi dari nāma-rūpa / timbul-lenyap.

Nāma-rūpa / timbul-lenyap inilah yang anda amati ketika menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang diajarkan oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#). Sang Buddha sering menyebutkan bahwa nāma-rūpa / timbul-lenyap ini adalah Teman Sejati, Sang Rakit, Sang Jalan yang harus disadari dan dicatat. Semua orang pasti memiliki nāma-rūpa / timbul-lenyap di jasmaninya, menggunakan sesuatu yang pasti dan menghindari sesuatu yang aneh dan tidak jelas adalah suatu keputusan yang tepat. Jadi mengapa anda tidak menggunakannya untuk mengikis kilesa sebanyak mungkin hingga mencapai Pencerahan Yang Agung? Teruslah Berjuang dengan Penuh Kesadaran!

"Nāma-rūpa / timbul-lenyap ini adalah Teman Sejati, Sang Rakit, Sang Jalan yang harus disadari dan dicatat."

Lihat video ini sekarang:



Artikel

**Berbagai mitos dalam Meditasi Vipassanā**

November 12, 2016

By:

[sukhesikarama](#)

Terdapat berbagai pandangan yang berbeda-beda tentang meditasi vipassanā. Maka dari itu diperlukan suatu pengupasan yang dapat meluruskannya.



Dalam ajaran-Nya tidak ada sekalipun terdapat perkataan bahwa meditasi ini hanya untuk murid-murid Nya saja. Ciri khas dari Sang Buddha adalah beliau tidak membedakan orang berdasarkan latar belakangnya jika ingin mempraktikkan meditasi ini, karena beliau sendiri memahami bahwa memang semua makhluk membutuhkan meditasi ini agar dapat terbebas dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa. Lagipula dalam praktik meditasi ini tidak ada suatu ritual keagamaan tertentu. Justru lebih FOKUS KE SPIRITUAL karena tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kualitas mental dari diri seseorang sehingga menjadi lebih bijaksana. Semua orang apapun latar belakangnya baik suku, bangsa, agama, pria-wanita, tua-muda dapat datang dan membuktikan secara langsung [manfaat dan khasiat dari meditasi ini](#). Namun perlu diketahui bahwa bahasa Pāli tetap dipergunakan dalam berbagai pembahasan, karena merupakan bahasa yang memiliki arti mendalam terutama ketika membahas hal-hal yang berhubungan dengan mental. Tidak ada salahnya juga jika memperbanyak pengetahuan tentang bahasa lain.



Memang semua orang dapat melakukan meditasi ini apalagi jika mempunyai [guru pembimbing yang benar-benar ahli dalam bidangnya](#). Tetapi untuk bisa melakukannya dengan baik seorang yogi harus memiliki dua sifat utama dalam dirinya yaitu MAU BELAJAR dan MUDAH DINASEHATI. Ketika seorang yogi memiliki kedua sifat tersebut bisa dijamin kualitas mentalnya akan semakin cepat maju karena dia selalu berusaha dengan gigih menggunakan cara yang paling tepat untuk menangani segala hambatan yang muncul dalam meditasinya dan

ketika diberi nasihat oleh guru pembimbing dia mempraktikkannya secara langsung. Namun banyak orang yang menggenggam konsep lama mereka sendiri dalam bermeditasi, tidak mau belajar dan dinasehati sehingga ketika datang menempa diri tidak mau menggunakan cara-cara yang diajarkan oleh guru pembimbing meskipun telah teruji oleh banyak orang lebih efektif dalam mengikis kekotoran batin / kilesa.



Argumen ini selalu dilontarkan oleh orang-orang yang TIDAK PERNAH SADAR jika terdapat sumber masalah dalam dirinya. Dia adalah seseorang yang selalu menyalahkan hal-hal yang di luar baik orang lain maupun keadaan. Hanya seseorang yang sadar dan akhirnya mencoba untuk menempa dirinya yang labil lah yang bisa melihat betapa pentingnya meditasi ini. Di saat seseorang mempunyai kesadaran yang lemah sehingga [mudah terbawa kekotoran batin / kilesa](#), justru harus secara sengaja memaksa dirinya untuk meningkatkan kesadarannya yang lemah tersebut. Mengabaikan beribu-ribu alasan yang keluar dari pikirannya yang penuh dengan kekotoran batin / kilesa dan secepatnya meluangkan waktu panjang untuk retreat intensif di tempat yang mendukung. Nantinya akan muncul sendiri suatu pengertian bahwa meditasi ini adalah suatu pekerjaan yang harus segera ditangani.



[Tempat yang nyaman dan tenang](#) merupakan kriteria utama untuk bermeditasi. Memang daerah hutan sangatlah sesuai karena lingkungannya mendukung, seperti cuaca yang tidak terlalu panas atau dingin. Tujuan tempat tersebut harus jauh dari kota agar seseorang tidak dengan mudah terhanyut oleh keinginan-keinginan melakukan berbagai jenis kesibukan sehingga tanpa sadar beralasan ini dan itu untuk tidak meditasi. Tetapi bagi orang yang masih memiliki tanggungan dan tidak bisa datang ke suatu center maka dia tetap dapat bermeditasi di rumah WAJIB MINIMAL 3 JAM / HARINYA. Mungkin waktu paling tepat untuk rutinitas bermeditasi di rumah adalah ketika subuh karena tidak ada kegiatan yang menyela dan suasana yang lebih sepi.





Hal ini adalah kewajiban sebelum, selama, dan sesudah bermeditasi. Seseorang yang tidak menjalankan kemoralan seperti sering membunuh, mencuri, asusila, berbohong, dan mabuk-mabukkan tidak akan mendapatkan kemajuan apapun dalam kualitas mentalnya. Pikiran orang yang tidak bermoral pastilah sangat kacau dan dipenuhi dengan kebencian, iri hati, dan keserakahan. Dengan penuh kesadaran dia harus **MENINGGALKAN SEGALA HAL YANG TIDAK BAIK** tersebut dan mengambil tekad bulat untuk menghindarinya, barulah nanti meditasinya akan mendapatkan kemajuan. Sedangkan bagi yang retret panjang diwajibkan untuk [melaksanakan atthaṅgasīla / delapan faktor kemoralan](#). Penambahan beberapa hal tersebut gunanya untuk lebih mengendalikan diri sehingga tidak mudah terhanyut oleh berbagai hal-hal yang tidak mendukung dalam pengembangan diri seseorang. Secara otomatis mental dapat lebih mudah untuk ditempa.



Buktikan saja sendiri jika tidak yakin. Berdasarkan banyak testimoni orang, memang mereka merasakan hal tersebut sendiri secara nyata. Kesehatan dalam keseharian dapat dipastikan meningkat, badan menjadi segar dan selalu fit. Penyakit seperti kanker dapat disembuhkan. Bahkan sebenarnya penyakit yang belum terdeteksi pun juga dapat disembuhkan terlebih dahulu. Bisa dibilang merupakan **MUKJIZAT SEBELUM KEJADIAN**. Namun suatu hal yang sangat baik pastinya membutuhkan usaha yang besar. Tekad berjuang yang tinggi dalam menghadapi berbagai hambatan fisik saat bermeditasi sangatlah diperlukan. Sehat pangkal umur panjang yang bahagia.





Pendapat ini nampaknya sangat merajalela pada masyarakat. Banyak yang beranggapan bahwa [meditasi berhubungan dengan makhluk-makhluk gaib](#), bisa membuat seseorang menjadi gila, mendapatkan kesaktian tertentu, dan masih banyak lagi. Namun ini sangatlah tidak benar dan harus dibantah serta dihapus total dari pemikiran seseorang, karena jika tidak dia akan selalu terkurung di dalam pandangan salah. Dalam meditasi vipassanā ini justru kesadaran seseorang harus selalu berada dalam kendalinya setiap saat. Adalah hal yang wajib untuk selalu menjaga kesadaran indriyanya agar tidak terbuai oleh berbagai hal, baik yang muncul dalam bentuk perasaan maupun pikiran dengan selalu mengarahkan KESADARANNYA KE JASMANI yang sifatnya netral. Mindful dalam segala aktifitas yang dilakukan adalah suatu kewajiban agar samādhi selalu terjaga sehingga kekotoran batin / kilesa tidak memiliki celah untuk masuk. Tetapi sangat disayangkan yang sering kali terjadi seorang yogi justru memperhatikan secara obsesif hal-hal yang seharusnya tidak dia perhatikan sama sekali sehingga melekat dengan hal-hal spekulasi konsep belaka, dan disitulah segala penjelasan dan arahan dari guru pembimbing dihiraukannya. Banyak hal-hal yang memang sukar dipahami oleh seseorang yang belum mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Jadi merupakan hal yang cerdas jika seorang yogi mengikuti arahan dari guru pembimbing yang sudah melewati berbagai hal dalam praktik meditasi ini.



Tidak ada hubungannya antara tingkat kesadaran seseorang dengan profesi orang tersebut. Jika memang sudah mencapai suatu tingkatan dimana kesadaran lebih tinggi, sudah pasti seorang yogi harus kembali ke masyarakat lagi bukan tinggal selamanya di hutan. Pada tingkat tersebut dia barulah dapat membuat rencana yang akan dia ambil untuk ke depannya. Menyebarkan meditasi yang sangat baik ini adalah suatu hal yang wajar dilakukan. Dengan atau tanpa jubah adalah SEBUAH PILIHAN.

**Cara Meditasi Vipassanā Step by Step**  
<https://www.sukhesikarama.com/cara-meditasi>

**"Dalam meditasi dua hal yang wajib dilakukan yaitu MENYADARI dan MENCATAT dalam batin"**

Asyik Bervipassanā - Pedoman Praktis merupakan panduan video oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) berisikan hal-hal mendasar yang sangat penting dalam [meditasi vipassanā bhāvanā](#). Dijelaskan secara rapi dan mendetail dengan peragaan-peragaan sehingga mudah untuk dimengerti. Cara meditasi yang berdasarkan ajaran Sang Buddha dalam Mahā Satipaṭṭhāna Sutta yang menggunakan empat landasan perhatian.

Terkhusus untuk kāyānupassanā (objek jasmani kasar) Y.M Bhikkhu Gunasiri mengembangkan suatu sistem yang sangat efektif untuk menjaga agar kesadaran lebih kuat menghadapi serangan kekotoran batin / kilesa yang disebut Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Sistem ini digunakan secara kontinu sebelum nantinya seorang yogi mengamati nāma-rūpa / timbul-lenyap di perut, bukan kembang kempis perut. Jika saat penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani lalu muncul hambatan maka tangani dengan cara yang sesuai. Saat muncul hambatan fisik maka gunakan vedanānupassanā. Saat muncul hambatan mental maka gunakan cittānupassanā. Lalu jika tidak ada hambatan apapun maka anda harus kembali lagi ke Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Yang paling utama ketika meditasi anda tidak bengong atau pasif, karena kesadaran harus selalu diberi kerja, Aktif Jasmani. Postur tubuh optimal sangatlah penting.

˘Total durasi˘ keseluruhan video ini hanyalah 45:45 menit, bukanlah waktu yang lama untuk mengerti secara jelas suatu hal yang sangat bermanfaat. Setelah mengerti dengan jelas tata cara meditasi vipassanā bhāvanā ini, maka anda dapat langsung mempraktikkannya dalam keseharian baik di rumah, kantor, atau di manapun saat ada waktu. Video dipecah dalam beberapa bagian, yaitu:

1. Pengarahan Awal - Mahā Satipaṭṭhāna
2. Meditasi Duduk
3. Meditasi Berdiri
4. Kāyānupassanā - Sistem Tahapan Aktif Jasmani
5. Tahap 1
6. Tahap 2
7. Tahap 3
8. Tahap 4
9. Tahap 5
10. Meditasi Jalan
11. Vedanānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Fisik
12. Cittānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Mental
13. Dhammānupassanā - Perenungan Positif Secara Sabar dan Lembut
14. Syarat Seorang Meditator yang Handal

[Info Tambahan](#)

**3**

Dalam panduan video tersebut Y.M. Bhikkhu Gunasiri menjelaskan tentang bagaimana seseorang jarang hidup saat ini, di mana pikirannya cenderung berada di masa lalu atau masa depan. Padahal seseorang seharusnya fokus pada masa kini. Mengapa seseorang selalu terbawa ke masa lalu atau masa depan? Hal ini dikarenakan dirinya jarang menyadari jasmaninya sendiri yang berada dalam masa kini, padahal jasmani ini selalu setia menemani kemanapun ia bawa pergi.

Selain itu beliau juga membahas tentang citta dan cetasika yang selalu muncul dan lenyap bersamaan, di waktu dan tempat yang sama. Ketika tidur tentunya anda sudah dalam keadaan tidak sadar, tetapi begitu anda terbangun dan kesadaran kembali seketika itu juga kesadaran dikuasai oleh kehendak, seperti contoh yang beliau pakai yaitu keinginan untuk buang air di saat seseorang terbangun. Dalam meditasi hal ini, yaitu terhanyutnya citta oleh cetasika, merupakan suatu hambatan.

Adapun yang disebut sebagai sadar sebenarnya hanyalah keadaan mengetahui suatu hal. Tahu dan sadar adalah sinonim. Ketika anda tahu berarti anda sadar, ketika anda sadar berarti anda tahu. Inilah karakteristik dari citta, ia bersifat netral karena hanya mengetahui. Tahu ini sangatlah penting dalam meditasi, tahu mau dibawa kemana? Jika anda tahu pada lobha, dosa, moha maka hal tersebut menandakan anda sudah terhanyut, tidaklah dalam keadaan samādhi. Maka dari itu anda harus selalu tahu akan hal netral yaitu jasmani ini yang terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang merupakan Teman Sejati untuk melenyapkan kilesa.

Selain menyadari, mencatat merupakan komponen utama lainnya dalam meditasi. Mencatat bukanlah menulis di kertas, tetapi melafalkan suatu kata dalam batin tanpa mengeluarkan suara, karena dengan mengeluarkan suara berarti salah satu indera anda telah terbuka, ingat lima indera harus ditutup. Jika seorang yogi hanya menyadari saja tanpa mencatat dalam batin maka citta dengan mudah akan ditarik oleh cetasika dan seketika kesadaran

akan hanyut dalam banyak pikiran, galau, kantuk, dan sebagainya. Namun jika seorang yogi hanya mencatat saja tanpa diikuti kesadaran maka hal tersebut bagaikan seseorang yang membeo saja, tentunya tidak menghasilkan apa-apa. Maka dari itu menyadari dan mencatat haruslah seimbang dan seirama.

Ketika kesadaran dan pencatatan dapat dilakukan dengan kompak pasti jasmani akan terasa sangat jelas, di mana setiap bagian tubuh yang anda lewati dapat dirasakan dengan jelas. Ini merupakan salah satu ciri samādhi. Selain itu badan akan selalu dalam keadaan optimal yaitu perut kempes, dada busung, tegak, tidak bungkuk, tidak condong ke depan belakang atau kiri kanan. Juga badan akan terasa ringan dan segar, kepala terasa plong.

# Berenang ke Nibbāna

Sebagaimana seorang perenang harus senantiasa menggerakkan tangan dan kakinya, seorang yogi harus senantiasa mengaktifkan **perhatian penuhnya (sati/mindfulness)** setiap saat.



baik pada saat:



**BERJALAN MANDI MAKAN**



**AKTIVITAS SEHARI-HARI**

Agar SAMĀDHI senantiasa terjaga secara berkesinambungan, sangatlah penting untuk selalu MINDFULL (TAHU & CATAT) dalam aktivitas sehari-hari. Kilesa ibarat ribuan pasukan yang selalu menghadang jalan yang anda tempuh, sedangkan anda (kesadaran) hanya seorang diri. Berhati-hatilah dalam setiap gerak-gerik yang anda lakukan agar dapat lolos dari ancaman kilesa. Teruslah berenang melampaui arus samsara ini, hingga tercapailah arus kesucian yang akhirnya nibbāna.

[sukhesikarama.com](http://sukhesikarama.com)

Dalam meditasi dua hal yang wajib dilakukan yaitu **MENYADARI** dan **MENCATAT** dalam batin''



## Info Tambahan Meditasi Vipassanā

"Selalu cermat dalam meditasi dengan objek yang tepat, postur tubuh optimal, dan tahu cara mengatasi segala hambatan yang muncul baik di fisik maupun mental sehingga kilesa dapat mudah lenyap."

### Pengupasan Tambahan Sistem Tahapan dan Postur Tubuh

Untuk memastikan bahwa tidak ada penjelasan yang terlewatkan dari video [panduan meditasi vipassanā](#) sebelumnya maka sebaiknya anda membaca lembar Samādhi dan Sistem Tahapan Aktif Jasmani di bawah ini yang berisikan ringkasan cara bermeditasi yang benar mulai dari postur tubuh baik saat duduk, berdiri, meditasi jalan, cara menangani hambatan baik fisik maupun mental, serta catatan lengkap keseluruhan Tahapan 1, 2, 3, 4, 5.

Anda dapat menjadikan catatan ini sebagai to-do-list ketika hendak bermeditasi sehingga selalu ingat apa yang harus dilakukan agar dapat terbebas dari kekotoran batin / kilesa. Lembaran ini tentunya bukan hanya berguna bagi pemula, namun juga bagi yang sudah lama bermeditasi karena sesungguhnya lobha, dosa, moha sangatlah halus dan lihai dalam menguasai kesadaran seseorang, kecuali ia telah mencapai tingkat kesucian. Lagipula dengan membaca berulang-ulang ataupun melihat video panduan lagi, seringkali hal tersebut dapat membantu anda memahami suatu hal yang belum tercerna sebelumnya.

SAMĀDHI (KESADARAN PENUH) KESADARAN YANG TERBEBAS DARI KILESA / KEKOTORAN BATIN	SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI MENYADARI DAN MENCATAT DALAM SATU WAKTU YANG BERSAMAAN
● SAMMA-VĀYĀMA (Usaha Benar) → Terdiri dari empat jenis.	TAHAP 1 "Ubun-ubun TANCAP tulang ekor" Sadari ubun-ubun catat TAN → sadari tulang ekor catat CAP
a) Suatu yang tidak baik sudah muncul, harus berjuang sampai lenyap (sakit, kantuk, bosan, gelisah). b) Suatu yang tidak baik belum muncul, harus dienyapkan di dalam (bentuk pikiran halus). c) Suatu yang baik sudah muncul, harus dikembangkan (sitting 3 jam/hari di rumah → ODM → retreat 10 hari → retreat 1 bulan → retreat 3 bulan → retreat 1 tahun → sampai mencapai kesucian). d) Suatu yang baik belum muncul, harus dikerjakan hingga tercapai (setelah mendapatkan manfaat, usaha mendapatkan khasiat, mencapai insight, mencapai Sotāpanna, mencapai Arāhat).	TAHAP 2 "Penyadaran POSTUR TUBUH satu arah dari atas ke bawah dan TITIK SENTUHNYA" Duduk Sadari postur tubuh duduk catat DUDUK → sadari titik sentuh pantat kanan catat TITIK PANTAT KANAN → sadari titik sentuh pantat kiri catat TITIK PANTAT KIRI
● SAMMA-SATI (Perhatian Benar) → Perhatian yang benar pada empat objek salipatthāna.	Berdiri Sadari postur tubuh berdiri catat BERDIRI → sadari kedua titik rahang bawah kanan dan kiri, kedua titik pantat kanan dan kiri, kedua titik tengah telapak kaki kanan dan kiri catat RAHANG BAWAH KANAN, RAHANG BAWAH KIRI, TITIK PANTAT KANAN, TITIK PANTAT KIRI, TELAPAK KAKI KANAN, TELAPAK KAKI KIRI
a) <b>Kāyānupassanā (objek jasmani kasar)</b> = Di dalamnya terdapat NĀMA-RŪPA / TIMBUL-LENYAP sebagai objek dasar vipassanā. <b>POSTUR TUBUH BENAR MERUPAKAN KUNCI UTAMA.</b>	TAHAP 3 "Penyadaran SEKILAS organ tubuh" Kepala Sadari mulai dari muka, ubun-ubun, sampai ke belakang kepala catat MUKA, UBUN-UBUN, BELAKANG KEPALA, LEPAS TEGANG
1) Sadari kedua titik rahang bawah untuk menegakkan kepala, sadari kedua titik pantat untuk menegakkan badan, sadari kedua titik tengah telapak kaki untuk menegakkan / meratakan kaki. 2) Saat DUDUK kedua kaki tidak saling menindih. Saat BERDIRI kedua kaki tegak seimbang (tidak berat sebelah), telapak kaki rapat sejajar (membentuk angka 11, bukan V). 3) Kedua tangan ditaruh merapat di perut daerah pusar. Badan ditegakkan, tulang belakang daerah pinggang didorong ke depan, perut Kempes dalam-dalam, dada membungkus, kedua bahu ditarik ke belakang. Kepala tegak tidak condong ke depan atau belakang. 4) Setelah postur tubuh dalam keadaan benar, lakukan TAHU BADAN, yaitu menyadari satu arah dari kepala ke bawah sampai kedua ujung jari kaki diikuti pencatatan postur tubuh secara berulang (duduk / berdiri). Ulangi sampai ketegangan di awal meditasi lenyap dan tubuh menjadi ringan jelas. 5) Kemudian lanjut ke <b>SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI 1,2,3,4,5</b> . Tiap TAHAPAN diulang minimal 3 – 10 kali. Postur tubuh TETAP dipertahankan! Kesadaran berpindah dari satu bagian tubuh ke lainnya diikuti dengan pencatatan dalam batin SECARA SISTEMATIS. Gunakan kata pencatatan yang tertera tanpa mengagut atau menyingkat dan lafalkan dalam batin secara wajar. Menyadari bukannya berimajinasi, tetapi merasakan secara langsung letak bagian tubuh yang dimaksud. 6) Saat JALAN postur tubuh seperti point 3. Kepala tegak hanya pandangan mata ke bawah sejauh 2 meter ke depan. <b>SADARI TELAPAK KAKI YANG MELAYANG</b> apakah ada RASA ringan berat, panas dingin, keras, gerakan-gerakan yang muncul DI DALAM DAGING!	Tangan Sadari mulai dari kedua pundak, kedua lengan, sampai ke kedua ujung jari tangan catat KEDUA PUNDAK, LENGAN, UJUNG JARI TANGAN, LEPAS TEGANG
✓ Saat jalan mengangkat kaki kanan berat badan menumpu di kaki kiri, kaki kanan terasa ringan → angkat kaki kanan, catat angkat ≥ 3x → maju dengan jarak langkah satu telapak kaki, catat maju ≥ 5x → turun secara rata, catat turun ≥ 3x → lalu badan condong ke depan sehingga berat badan pindah ke kaki kanan, catat tekan ≥ 3x → ulangi dari awal untuk kaki kiri demikian seterusnya. ✓ Saat memutar ke kanan, kaki sejajar sadari postur tubuh berdiri satu arah dari atas ke bawah, catat berdiri ≥ 3x → angkat kaki kanan, catat angkat ≥ 3x → putar 90°, catat putar ≥ 3x → lalu turun, catat turun ≥ 3x → barulah badan memutar, catat putar ≥ 3x → lalu angkat kaki kiri, catat angkat ≥ 3x → putar 90°, catat putar ≥ 3x → lalu turun, catat turun ≥ 3x → hingga kaki sejajar, catat berdiri ≥ 3x → jika ingin memutar lagi ulangi dari awal, atau dapat melanjutkan dengan jalan.	Badan & Kaki Sadari mulai dari punggung, dada, ke bawah sampai ke kedua ujung jari kaki catat PUNGGUNG, DADA, KEDUA UJUNG JARI KAKI, LEPAS TEGANG
b) <b>Vedanānupassanā (objek rasa)</b> = MERASAKAN IRAMA dari HAMBATAN FISIK yang muncul, menandakan fisik tidak sehat di saat itu (sakit, baal / mati rasa, semutan, tegang, panas / dingin).	TAHAP 4 "Penyadaran berulang-ulang pada bagian tubuh yang BERMASALAH sampai lenyap" sadari huruf yang hitam dan merah, catat huruf yang hitam saja serta LT = Lepas Tegang
● Sadari dan catat irama panas / dingin / sakit. Jika sakit pilih SATU TITIK YANG DOMINAN tanpa berpindah-pindah hingga sakit tersebut lenyap <b>TANPA MERUBAH POSISI BADAN</b> . Jika sakitnya berdenyut catat dan ikuti naik turunnya. Pastikan sakitnya SUDAH TUNTAS LENYAP terlebih dahulu dengan TAHAPAN sebelum beralih ke pengamatan sakit yang lain. Jika tidak ada sakit lagi kembali ke TAHAPAN. Jika semutan pilihlah satu titik semutan, lalu sadari dan catat naik / turunnya. ● Khusus mati rasa/kebas/baal, tegang/kaku, pegal gunakan TAHAP 4 bagian tubuh yang dimaksud. ● Setelah ≥ 3 jam tidak muncul hambatan fisik dan mental, amati GERAK KE DALAM jarak NAIK TURUNNYA di dalam PERUT bagian bawah pusar. Saat ke dalam catat naik, saat kembali catat turun. Jika muncul hambatan lagi, tinggalkan pengamatan perut dan tangani segera.	Kepala 1. RAHANG ATAS dan sekitarnya - LT 2. PIPI keduanya dan sekitarnya - LT 3. MATA keduanya dan sekitarnya - LT 4. DAHI dan sekitarnya - LT 5. UBUN-UBUN dan sekitarnya - LT 6. BELAKANG KEPALA dan sekitarnya - LT 7. PUNGGUNG LEHER dan sekitarnya - LT 8. LEHER DEPAN dan sekitarnya - LT 9. RAHANG BAWAH dan sekitarnya - LT
c) <b>Cittānupassanā (objek kesadaran)</b> = MENGHENTIKAN PROSES berlangsungnya HAMBATAN MENTAL (kantuk, capek, bosan, banyak pikiran, gelisah, galau, kesal, marah, putus-asa, cemas, sedih, takut, ilusi, halusinasi). Kuncinya terletak pada PERUT KEMPES SEDALAM-DALAMNYA. ● Ada tiga cara untuk mengatasi hambatan mental (lihat lembar ārammaṇa, catatan penting).	Badan 1. PUNDAK KANAN - LT 2. TANGAN KANAN MAJU kulit gelap LT 3. TANGAN KANAN MUNDUR kulit terang LT 4. PUNDAK KIRI - LT 5. TANGAN KIRI MAJU kulit gelap LT 6. TANGAN KIRI MUNDUR kulit terang LT 7. PUNGGUNG dan sekitarnya LT 8. PINGGANG keduanya dan sekitarnya - LT 9. PINGGUL keduanya dan sekitarnya - LT 10. TITIK PANTAT KANAN dan TITIK PANTAT KIRI - LT 11. DAERAH PRIBADI dan sekitarnya - LT 12. PERUT dan sekitarnya - LT dikempeskan 13. DADA dan sekitarnya - LT dibungkuskan
d) <b>Dhammānupassanā (objek perenungan)</b> = PERENUNGAN POSITIF secara SINGKAT tentang hukum kamma (sebab akibat) ketika muncul kilesa yang membandel. Kilesa tersebut merupakan buah kamma (akibat perbuatan) lampau yang harus diterima apa adanya dengan <b>SABAR DAN LEMBUT</b> .	Kaki 1. TITIK PANTAT KANAN - LT 2. KAKI KANAN MAJU kulit gelap - LT 3. KAKI KANAN MUNDUR kulit terang - LT 4. TITIK PANTAT KIRI - LT 5. KAKI KIRI MAJU kulit terang - LT 6. KAKI KIRI MUNDUR kulit terang - LT
● SAMMA-SAMĀDHI (Berkesadaran Benar) → "Menyadari dan mencatat" ke objek nāma-rūpa / timbul-lenyap yang ada di jasmani secara seimbang dan seirama hingga kesadaran terbebas dari kilesa.	TAHAP 5 "Penyadaran TERPERINCI pada 28 bagian tubuh" 1. RAHANG ATAS dan sekitarnya - LT 2. PIPI keduanya dan sekitarnya - LT 3. MATA keduanya dan sekitarnya - LT 4. DAHI dan sekitarnya - LT 5. UBUN-UBUN dan sekitarnya - LT 6. BELAKANG KEPALA dan sekitarnya - LT 7. PUNGGUNG LEHER dan sekitarnya - LT 8. PUNDAK KANAN - LT 9. TANGAN KANAN MAJU kulit gelap - LT 10. TANGAN KANAN MUNDUR kulit terang - LT 11. PUNDAK KIRI - LT 12. TANGAN KIRI MAJU kulit gelap - LT 13. TANGAN KIRI MUNDUR kulit terang - LT 14. PUNGGUNG dan sekitarnya - LT 15. PINGGANG keduanya dan sekitarnya - LT 16. PINGGUL keduanya dan sekitarnya - LT 17. TITIK PANTAT KANAN - LT 18. KAKI KANAN MAJU kulit gelap - LT 19. KAKI KANAN MUNDUR kulit terang - LT 20. TITIK PANTAT KIRI - LT 21. KAKI KIRI MAJU kulit terang - LT 22. KAKI KIRI MUNDUR kulit terang - LT 23. TITIK PANTAT KANAN dan TITIK PANTAT KIRI - LT 24. DAERAH PRIBADI dan sekitarnya - LT 25. PERUT dan sekitarnya - LT dikempeskan 26. DADA dan sekitarnya - LT dibungkuskan 27. LEHER DEPAN dan sekitarnya - LT 28. RAHANG BAWAH dan sekitarnya - LT

**Pengupasan Tambahan Sistem Tahapan dan Postur Tubuh**

Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Badan dan Kaki September 26, 2016



Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Tangan

September 26, 2016



Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Kepala

September 26, 2016



Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Berdiri

September 19, 2016



Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Duduk

September 19, 2016



Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-1

September 12, 2016





Cara Meditasi Jalan yang Benar

September 8, 2016



Postur jalan sama dengan berdiri  
Postur Meditasi Berdiri yang efektif mengikis kilesa

September 8, 2016



mulai dari kaki di bagian depan



[Asyik Bervipassana](#)

**Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Badan dan Kaki**

September 26, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Badan dan Kaki ini ketika meditasi?

A: Sama seperti Tahap-3 bagian yang lain di sini anda hanya perlu menyadari 3 bagian tubuh. Pertama sadari punggung lalu diikuti mencatat dalam batin PUNGGUNG. Kemudian kesadaran berpindah ke bagian depannya yaitu dada lalu catat dalam batin DADA. Lalu langsung tarik turun baik dari bagian punggung dan dada ke bawah sampai kedua ujung jari kaki yang diikuti mencatat KEDUA UJUNG JARI KAKI. Diakhiri dengan mencatat dalam batin LEPAS TEGANG.

Sebelum menggunakan tahapan ini harus diawali dahulu dengan kedua bagian lainnya dari Tahap-3. Ulangi kombinasi tahapan ini sebanyak 3 - 5x.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda meditasi duduk dan berdiri secara berulang-ulang. [Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir.](#) Selamat berjuang!

[Asyik Bervipassana](#)

**Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Tangan**

September 26, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan [Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3](#) Bagian Tangan ini ketika meditasi?

A: Kedua tangan harus disadari secara bersamaan. Pertama dimulai dari kedua pundak anda yang kanan dan kiri lalu catat dalam batin KEDUA PUNDAK. Tarik kesadaran turun ke kedua lengan anda dan catat dalam batin LENGAN. Terakhir tarik lagi kesadaran hingga ke kedua ujung jari tangan anda dan diikuti pencatatan dalam batin UJUNG JARI TANGAN. Akhiri dengan mencatat dalam batin LEPAS TEGANG.

Tahapan ini dikombinasikan dengan Tahap-3 bagian lainnya yang diulangi sebanyak 3 - 5x sebelum dilanjutkan ke tahapan berikutnya.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda [meditasi duduk dan berdiri](#) secara berulang-ulang. Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir. Selamat berjuang!



[Asyik Bervipassana](#)

Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Kepala  
September 26, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-3 Bagian Kepala ini ketika meditasi?

A: Yang anda sadari saat melakukan tahapan ini adalah menyadari mulai dari keseluruhan muka, naik ke atas menuju ubun-ubun, lalu turun ke bagian belakang kepala. Anda hanya perlu menyadari tiga bagian tersebut. Penyadaran tiap bagian anda lakukan hanya sekilas saja tidak perlu terlalu lama.

**Jangan lupa mencatat!** Disaat kesadaran anda berada di muka maka catat dalam batin MUKA. Ketika kesadaran anda beralih naik ke ubun-ubun catat dalam batin UBUN-UBUN. Lalu saat kesadaran anda turun ke belakang kepala catat dalam batin BELAKANG KEPALA. Dan selalu akhiri dengan mencatat dalam batin LEPAS TEGANG. Tahapan ini dikombinasikan dengan Tahap-3 bagian lainnya yang diulang sebanyak 3 - 5x baru lanjut ke tahapan berikutnya.

Perlu diketahui lepas tegang bukanlah merilekskan badan sehingga badan menjadi lemas dan umumnya menjadi bungkuk. Saat menyadari jasmani, di kulit bagian luar akan terasa sensasi yang menyerupai riak di sebuah kolam air ketika sebuah batu dijatuhkan disana. Sensasi itulah yang dicatat sebagai lepas tegang. Namun sensasi tersebut tidak pasti selalu ada. Biasanya terasa dominan di daerah pipi. Ada tidak adanya sensasi tersebut anda tetap saja mengakhiri dengan mencatat lepas tegang.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda [meditasi duduk dan berdiri](#) secara berulang-ulang. Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir. Selamat berjuang!

[Asyik Bervipassana](#)

Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Berdiri

September 19, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Berdiri ini ketika meditasi?

A: Mirip sekali dengan di saat anda duduk, perbedaannya terletak di bentuk postur tubuh yang anda sadari saja. Ketika anda berdiri sadari mulai dari puncak kepala langsung tarik ke arah bawah mengikuti bentuk tubuh sampai ke dua ujung jari kaki secara sekilas lalu catat dalam batin BERDIRI. Ibarat merasakan guyuran air di atas kepala yang mengalir ke seluruh tubuh sampai ke kaki.

Kemudian anda menyadari enam titik utama nāma-rūpa / timbul-lenyap yang sangat efektif membantu menegakkan badan kembali ke [posisi samādhi](#).

Jadi yang anda sadari adalah rahang bawah kanan lalu catat dalam batin RAHANG BAWAH KANAN. Lalu kesadaran pindah ke rahang bawah kiri lalu catat dalam batin RAHANG BAWAH KIRI. Langsung kesadaran melompat ke titik pantat kanan diikuti mencatat dalam batin TITIK PANTAT KANAN. Kemudian ke titik pantat sebelah kiri dan catat dalam batin TITIK PANTAT KIRI. Lompat turun lagi ke titik tengah telapak kaki kanan dan catat dalam batin TELAPAK KAKI KANAN. Yang terakhir pindah ke sebelah kiri catat dalam batin TELAPAK KAKI KIRI.

Tahapan ini diulang sebanyak 3 - 5x sebelum pindah ke tahapan berikutnya.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda [meditasi berdiri](#) secara berulang-ulang. Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir. Selamat berjuang!

Lihat video ini sekarang:



[Asyik Bervipassana](#)

Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Duduk  
September 19, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-2 Duduk ini ketika meditasi?

A: Ketika anda menutup mata, pastilah dengan mudah anda dapat merasakan postur tubuh anda mulai dari kepala sampai ke ujung jari kaki. Pada tahapan ini, itulah yang perlu anda sadari. Namun seperti biasa lakukan secara sekilas saja. Jangan menscanning satu persatu bagian tubuh yang dilewati. Ibarat merasakan guyuran air di atas kepala yang mengalir ke seluruh tubuh sampai ke kaki.

Jadi ketika [meditasi duduk](#), sadari postur tubuh duduk anda dari puncak kepala turun cepat sampai kedua ujung jari kaki yang melipat bersila lalu catat dalam batin DUDUK.

Kemudian titik pantat adalah bagian tumpuan berat utama di pantat yang terasa saat anda duduk. Titik itulah yang perlu anda sadari. Saat kesadaran anda berada di titik pantat kanan catat dalam batin TITIK PANTAT KANAN. Lalu kesadaran berpindah ke titik pantat sebelahnya dan diikuti pencatatan dalam batin TITIK PANTAT KIRI.

Jangan lupa lakukan tahapan ini sebanyak 3 - 5x baru dilanjutkan ke tahapan berikutnya.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda meditasi duduk secara berulang-ulang. Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir. Selamat berjuang!

Lihat video ini sekarang:

[Asyik Bervipassana](#)

Penggunaan Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-1

September 12, 2016

By:

[sukhesikarama](#)



Q: Bagaimana cara menggunakan [Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-1](#) ini ketika meditasi?

A: Hanya dua hal yang perlu anda sadari ketika menggunakan tahapan ini. Yang pertama adalah ubun-ubun, lalu langsung beralih ke tulang ekor.

Sebenarnya terdapat tulang belakang yang menghubungkan kedua bagian ini. Namun jangan perhatikan tulang belakang anda. Karena penyadaran tubuh akan berlangsung lama dan kekotoran batin / kileasa akan cepat membaca taktik anda. Jadi perlu diingat bahwa menyadari hanyalah sekedar tahu bagian tubuh tersebut dalam kurun waktu yang singkat saja.

Jadi yang harus dicatat dalam batin adalah ketika kesadaran anda berada di ubun-ubun catat TAN. Lalu kesadaran anda langsung melompat ke tulang ekor catat CAP. Demikian anda ulangi 3 - 5x sebelum beralih ke tahapan berikutnya.

Sistem ini selalu dipakai saat tidak ada hambatan fisik ataupun mental saat anda [meditasi duduk dan berdiri](#) secara berulang-ulang. Ketika muncul hambatan, anda harus segera tangani hambatan tersebut dengan mahir. Selamat berjuang!



## [Asyik Bervipassana](#)

### **Cara Meditasi Jalan yang Benar**

September 8, 2016

By:

[sukhesikarama](#)

Saat meditasi vipassana selain meditasi duduk dan berdiri, anda juga harus mengkombinasikan dengan meditasi jalan. Ketiga jenis meditasi ini harus dilakukan secara seimbang yaitu menyesuaikan dengan hambatan yang muncul dalam meditasi anda. Jadi ketika beraktifitas kemanapun, dimanapun, dan kapanpun seorang meditator harus SELALU BERJALAN MINDFUL. Mindful yaitu dengan menyadari dan mencatat setiap langkah kaki yang melayang mulai dari angkat, maju, turun, dan tekan.

Dalam blog kali ini [panduan Meditasi Jalan](#) dari video Asyik Bervipassanā dipecah-pecah dan dibuat dalam bentuk gambar. Selain itu beberapa peragaan dijelaskan lebih mendetail lagi agar dapat membuat orang mengerti lebih mendalam.

Lihat video ini sekarang:



postur jalan sama dengan berdiri

Kedua tangan ditaruh merapat di perut daerah pusar. Badan ditegakkan, tulang belakang daerah pinggang didorong ke depan, perut kempes dalam-dalam, dada membusung, kedua bahu ditarik ke belakang. Kepala tegak tidak condong ke depan atau belakang.



sadari telapak kaki yang melayang  
apakah ada rasa yang muncul dalam daging

Saat jalan anda bukan merasakan gerakan langkah kaki ataupun rasa sentuhan di kaki yang menapak ke lantai. Yang dirasakan adalah fenomena nāma-rūpa di dalam daging pada telapak kaki yang melayang seperti ringan berat, panas dingin, denyutan-denyutan kecil.



saat kaki maju kesadaran bergulir mulai dari  
ujung jari telapak kaki sampai ke tumit

Jika kesadaran benar-benar ada di telapak kaki, anda akan dapat dengan jelas mengamati segala fenomena yang muncul mulai dari ujung jari telapak kaki sampai ke tumit pada saat kaki melangkah maju.





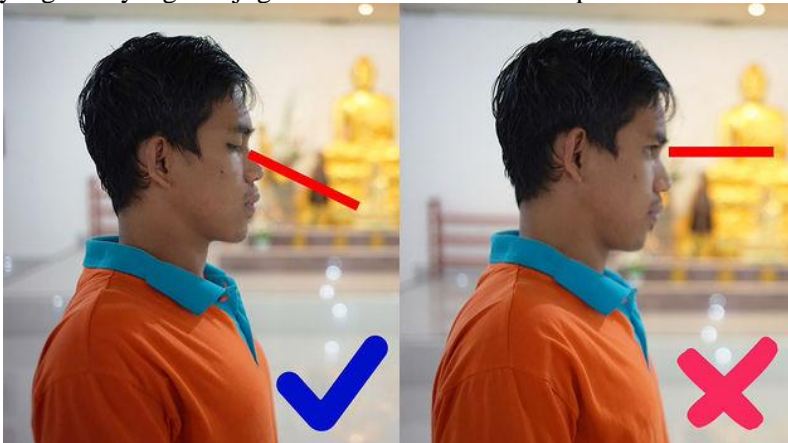
Ketika telapak kaki turun secara rata, fenomena pada telapak kaki dapat lebih jelas terasa.



Melangkah terlalu jauh akan membuat keseimbangan badan susah dijaga sehingga mudah oleng dan anda akan susah fokus ke telapak kaki.



Dengan mengangkat kaki terlalu tinggi kesadaran cenderung fokus pada gerakan kaki bukan pada telapak kaki yang melayang dan juga anda lebih memusatkan perhatian anda untuk menjaga keseimbangan badan.



Pandangan mata ke bawah sejauh 2 meter bukan ke depan apalagi melirik ke kiri dan kanan sehingga indera penglihatan lebih terjaga.



Setiap gerakan memutar yang anda lakukan harus disertai kesadaran dan pencatatan dalam batin pada telapak kaki, yang diamati adalah rasa yang muncul di dalam daging.



Tahu badan adalah menyadari postur tubuh searah dari atas ke bawah mulai dari ubun-ubun hingga ke ujung jari kaki secara sekilas.



Setiap gerakan memutar yang anda lakukan harus disertai kesadaran dan pencatatan dalam batin pada telapak kaki, yang diamati adalah rasa yang muncul di dalam daging.



Hindari langkah kaki seperti ini karena akan mempersulit anda menjaga keseimbangan saat bermeditasi jalan sehingga kesadaran tidak dapat fokus pada telapak kaki yang melayang.



ataupun jarak kaki terlalu lebar

Hindari langkah kaki seperti ini karena akan mempersulit anda menjaga keseimbangan saat bermeditasi jalan sehingga kesadaran tidak dapat fokus pada telapak kaki yang melayang.



saling menyilang-nyilangkan kaki

Hindari langkah kaki seperti ini karena akan mempersulit anda menjaga keseimbangan saat bermeditasi jalan sehingga kesadaran tidak dapat fokus pada telapak kaki yang melayang.



atau menggantung di samping

Posisi tangan seperti ini akan membuat kesadaran anda mudah terbawa oleh bentuk-bentuk pikiran dan perasaan. Maka dari itu tangan usahakan harus selalu di perut bagian pusat.



jangan jalan sambil menunduk

Ketika menunduk kesadaran akan mudah terbawa oleh bentuk-bentuk pikiran dan perasaan, serta anda justru cenderung memperhatikan objek-objek luar seperti semut dan lainnya.





tangan jangan melipat ke belakang

Posisi tangan seperti ini akan membuat kesadaran anda mudah terbawa oleh bentuk-bentuk pikiran dan perasaan. Maka dari itu tangan usahakan harus selalu di perut bagian pusat.



apalagi melihat-lihat berbagai hal

Pandangan mata harus selalu ke bawah sejauh 2 meter untuk menghindari objek-objek luar yang akan menimbulkan perasaan suka dan tidak suka.



dilarang keras jalan cepat-cepat

Usahakan jalan lebih lambat setiap saat agar anda dapat lebih jelas mengamati segala fenomena yang muncul pada telapak kaki yang melayang sehingga samādhi dapat terbentuk dan akan berkesinambungan dalam meditasi selanjutnya, baik berdiri maupun duduk. Dengan berjalan cepat-cepat, samādhi yang sudah anda bangun akan buyar dan sulit terbentuk saat anda ingin melanjutkan sesi meditasi berikutnya.

## [Asyik Bervipassana](#)

Postur Meditasi Berdiri yang efektif mengikis kilesa

September 8, 2016

By:

[sukhesikarama](#)

Dalam meditasi vipassana mungkin jarang ditemukan yang memberikan panduan dalam meditasi berdiri. Meditasi berdiri ini sangatlah ampuh untuk menangani serangan-serangan kekotoran batin / kilesa yang datang dalam bentuk mental terutama lobha dan moha yaitu seperti kantuk, banyak pikiran, galau, dan sebagainya.

Ketika anda berdiri postur tubuh anda lebih tinggi daripada di saat anda duduk, sehingga kekotoran batin / kilesa yang menyerang dengan menggunakan kekuatan angin di dalam tubuh lebih sulit menguasai kesadaran anda.

Maka dari itu ketika kekotoran batin / kilesa menyerang kesadaran anda lebih mawas. Bila moha menyerang umumnya badan anda akan tersentak yang menandakan bahwa ia lenyap. Badan akan terasa segar dan jelas.

Dalam blog kali ini [panduan Meditasi Berdiri](#) dari video Asyik Bervipassanā dipecah-pecah dan dibuat dalam bentuk gambar. Selain itu beberapa peragaan dijelaskan lebih mendetail lagi agar dapat membuat orang mengerti lebih mendalam.

Lihat video ini sekarang:



Ketika hendak berdiri anda harus selalu menyadari setiap proses gerakan yang dilakukan agar samādhi yang sudah muncul sewaktu anda meditasi duduk dapat tetap terjaga dan sambung menyambung.



Saat anda meditasi berdiri hindari posisi seperti ini karena ketika diserang moha badan anda akan berayun terkantuk-kantuk mengikuti unsur angin sehingga kesadaran baru akan terjaga setelah waktu yang cukup lama. Maka dari itu kaki sebaiknya sejajar membentuk angka 11 dengan jarak maksimal 15cm.



tidak condong ke depan atau belakang

Kepala harus tegak karena jika tidak kesadaran akan mudah terbawa oleh bentuk-bentuk pikiran dan perasaan-perasaan.



tidak condong ke depan atau belakang

Dengan badan seperti ini posisi berdiri tidak dapat dipertahankan dalam waktu yang lama karena posisi ini mendukung kekotoran batin / kilesa sehingga kekuatan serangnya akan jauh lebih besar.



dilarang mengubah posisi telapak kaki sebelum 1 jam bagi pemula

Di saat muncul suatu fenomena baik itu sakit, panas, dingin, kram, pegal, kesemutan, atau lainnya jangan merubah posisi karena anda harus mengamatinya sampai fenomena tersebut lenyap. Dengan merubah posisi, kekotoran batin / kilesa yang sedang berlangsung dalam bentuk fenomena fisik akan masuk kembali ke bawah sadar dan nantinya akan muncul lagi dan lagi.

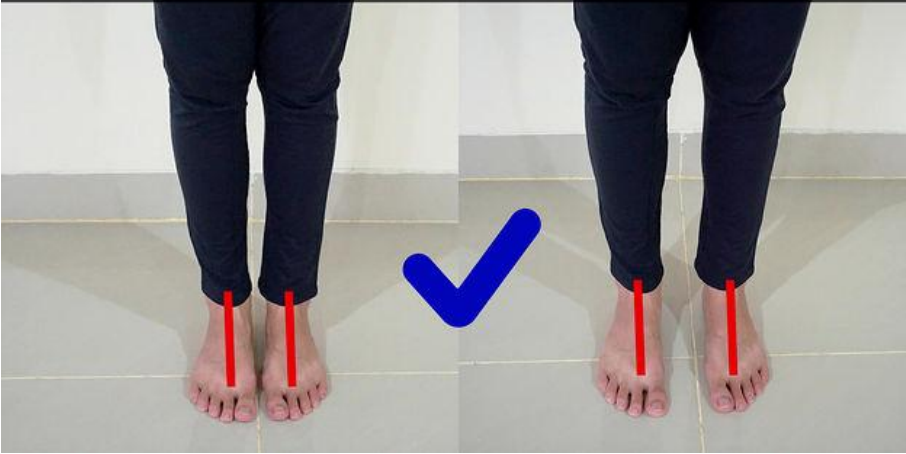


jangan terlalu lebar

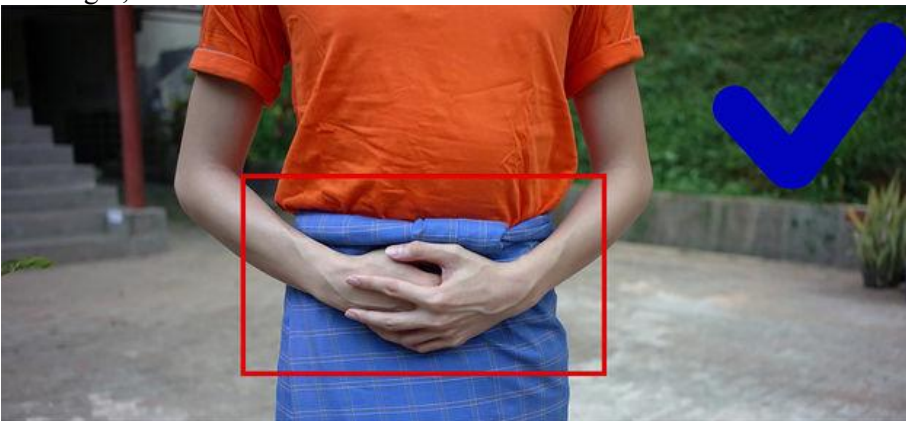
Saat anda meditasi berdiri hindari posisi seperti ini karena ketika diserang moha badan anda akan berayun terkantuk-kantuk mengikuti unsur angin sehingga kesadaran baru akan terjaga setelah waktu yang cukup lama. Maka dari itu kaki sebaiknya sejajar membentuk angka 11 dengan jarak maksimal 15cm.



telapak kaki rapat sejajar, jarak max 15cm



Posisi telapak kaki ini sangatlah optimal untuk mengantisipasi serangan moha karena secara otomatis anda harus tetap menjaga keseimbangan badan agar tidak sampai terjatuh ke lantai, cukup hanya tersentak, moha lenyap, anda segar, dan kesadaran samādhi kembali.



tangan di perut bagian pusar merupakan mudra konsentrasi

Tangan harus selalu dijaga dalam posisi ini. Anda harus waspada! Saat tangan beralih tempat sedikit saja itu menandakan moha sudah mulai bekerja dan jika tangan tidak segera dikembalikan ke perut bagian pusar kesadaran akan sangat mudah terhanyut oleh kekotoran batin / kilesa.



kepala tegak

Kepala harus tegak karena jika tidak kesadaran akan mudah terbawa oleh bentuk-bentuk pikiran dan perasaan-perasaan.



Posisi tangan seperti ini akan membuat badan anda cenderung bungkuk dan di saat itulah kekotoran batin / kilesa akan dengan mudah menguasai kesadaran anda. Maka dari itu selalu jaga posisi tangan di perut bagian pusat.



Dengan secara sengaja selalu mengempeskan perut ke dalam akan membuat kesadaran anda selalu terjaga dan tidak mudah terbawa kekotoran batin / kilesa. Ketika mengempeskan perut secara otomatis pinggang akan tertarik ke depan dan badan selalu dalam keadaan tegak.



Bahu harus selalu diusahakan rata sejajar sama tinggi dan ditarik ke belakang karena akan mendukung postur tubuh selalu dalam keadaan tegak sehingga lebih optimal mengikis kekotoran batin / kilesa.





Dalam meditasi badan akan selalu berubah posisi karena setiap saat kekotoran batin / kilesa pasti menyerang baik itu ketika pengamatan sakit, terserang kantuk, banyak pikiran, dan sebagainya namun seorang yogi yang handal harus selalu berusaha mengembalikan badan ke posisi yang optimal karena dengan posisi inilah kesadaran akan selalu terjaga dan tidak mudah terhanyut oleh kekotoran batin / kilesa.



Kaki harus tetap tegak lurus dan tidak berat sebelah meskipun ada fenomena fisik yang mengganggu.



Jika badan mulai miring berusaha mengembalikan badan ke posisi tegak karena ketika hal ini terjadi anda sudah dikuasai moha.





Posisi telapak kaki ini sangatlah optimal untuk mengantisipasi serangan moha karena secara otomatis anda harus tetap menjaga keseimbangan badan agar tidak sampai terjatuh ke lantai, cukup hanya tersentak, moha lenyap, anda segar, dan kesadaran kembali.



Bahu harus selalu diusahakan rata sejajar sama tinggi dan ditarik ke belakang karena akan mendukung postur tubuh selalu dalam keadaan tegak sehingga lebih optimal mengikis kekotoran batin / kilelsa.



Saat anda meditasi berdiri hindari posisi seperti ini karena ketika diserang moha badan anda akan berayun terkantuk-kantuk mengikuti unsur angin sehingga kesadaran baru akan terjaga setelah waktu yang cukup lama. Maka dari itu kaki sebaiknya sejajar membentuk angka 11 dengan jarak maksimal 15cm.

## Pentingnya Postur Tubuh

Banyak yang menyebutkan bahwa postur tubuh tidaklah penting saat meditasi, bahwa seseorang dapat memilih posisi nyaman dan serileks mungkin, namun ini sangatlah tidak tepat jika tujuan dari meditasi tersebut adalah mengikis kilesa. Anda mungkin sudah membaca dari artikel sebelumnya bahwa saat [kilesa menguasai kesadaran](#), ia akan selalu terlihat jelas pada jasmani, layaknya sebuah cermin. Ketika badan menjadi bungkuk, kepala menunduk, dan sebagainya sebenarnya kesadaran sudah dikuasai oleh moha, apalagi jika anda sudah terkantuk-kantuk dan hilang kesadaran. Maka dari itu anda harus selalu berjuang mengembalikan postur tubuh anda ke posisi yang optimal agar kesadaran selalu mawas.

Anda pastilah setuju bahwa Sang Buddha selalu duduk, berdiri, dan berjalan dengan postur tubuh yang tegak, dan karena anda ingin terbebas dari cengkeraman kilesa seperti diri-Nya secara otomatis anda setiap saat harus berusaha memiliki postur tubuh yang tegak seperti Beliau. Jika melihat di dalam banyak sutta yang membahas tentang samādhī, Beliau selalu menyatakan "Ya duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan menjaga perhatiannya (sati) kokoh di depannya". Jadi selalu tegakkan tubuh anda, jangan mau dikuasai kilesa sehingga selalu berbungkuk-bungkuk ria. Banyak yang sudah membuktikan dengan posisi optimal seperti yang disebutkan dalam panduan meditasi vipassanā ini, kesadaran dapat lebih terjaga tidak terbawa oleh perasaan dan pikiran.

Jika ketika mempertahankan postur tubuh dalam keadaan optimal dan muncul tegang, kaku, dan sebagainya, ini bukan menandakan bahwa postur tubuh tersebut yang membuat masalah, namun memang sedang ada kilesa yang menguasai jasmani anda sehingga muncul hambatan fisik tersebut. Tentunya hambatan fisik tersebut dapat dilynepkan dengan memakai Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap 4 pada bagian tubuh yang bermasalah. Jarang sekali yang menyediakan panduan untuk meditasi berdiri, padahal postur tubuh berdiri sangatlah efektif untuk melenyapkan moha seperti kantuk, malas, bosan dan sebagainya. Sedangkan meditasi duduk sangatlah efektif untuk menguras dosa karena dengan duduk bersila akan banyak syaraf-syaraf yang diperbaiki sehingga fisik bisa menjadi sehat. Meditasi jalan pun penting karena dapat menajamkan perhatian (sati) seseorang sehingga ketika meditasi duduk atau berdiri kesadaran dapat lebih kokoh.

Seperti mobil yang tidak pernah dikendarai akinya akan melemah. Yogi yang tidak



## BERMEDITASI JALAN

Akan kesulitan mencapai apapun dalam bermeditasi duduk / berdiri

## HARUSLAH SEIMBANG ANTARA

MEDITASI DUDUK

MEDITASI BERDIRI

MEDITASI JALAN



Sesudah BANGUN TIDUR sebaiknya lakukanlah MEDITASI JALAN  $\geq$  1jam terlebih dahulu agar memutus kekuatan moha yang berlangsung. Jika kekuatannya sangat besar, setelah bermeditasi jalan langsung lanjutkan dengan MEDITASI BERDIRI. Postur tubuh saat meditasi duduk lebih pendek dibanding meditasi berdiri, sehingga kekuatan moha lebih cepat menguasai badan dan secepat itu pula kesadaran anda akan hilang. Sesudah MAKAN PAGI DAN SIANG pun lakukanlah MEDITASI BERDIRI karena pada umumnya kekuatan moha akan langsung meningkat. Selalu AWALI DAN AKHIRI meditasi anda dengan MEDITASI JALAN. Seorang Yogi harus tahu kekuatan vipaka kamma yang menyeranginya setiap saat dan selalu siap menangkalnya dengan posisi meditasi yang sesuai.

sukhesikarama.com

Selalu cermat dalam meditasi dengan objek yang tepat, postur tubuh optimal, dan tahu cara mengatasi segala hambatan yang muncul baik di fisik maupun mental sehingga kilesa dapat mudah dilynepkan."